



1920

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о. проректора по учебной работе,
качеству образования, первого
проректора

Т.А. Хагуров

« 28 »

2025



**Рабочая программа дисциплины
БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БД.09 Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 №742.

Дисциплина
Форма обучения
Учебный год

БД.09 Физическая культура
очная
2025-2026

курс
всего 72 часа, в том числе:
лекции
практические занятия
форма итогового контроля

1,2 семестр
12 час.
60 час.
дифференцированный зачет

Составитель: преподаватель СПО  Р.Г. Папулов

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии социально-гуманитарных дисциплин
протокол № 10 от «27» мая 2025 г.

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

 Н.В. Арнаутова
«27» мая 2025 г.

Рецензент (-ы):

Директор МБОУ СОШ № 34 г. Тихорецка	 подпись, печать	А.В. Гринь
Учитель МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка	 подпись	А.В. Рагуленко

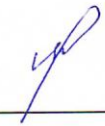
ЛИСТ

согласования рабочей программы учебной дисциплины

БД.09 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования:

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Заместитель директора по учебной работе  А.В. Харченко
«24» мая 2025 г.

Заведующая библиотекой филиала  А.В. Склярова
«24» мая 2025 г.

Инженер-программист
(программно-информационное
обеспечение образовательной программы)  С.А. Макеев
«24» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	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)	7
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Структура дисциплины.....	9
2.3. Тематический план и содержание учебных занятий дисциплины БД.09 Физическая культура.....	10
2.4. Содержание разделов учебной дисциплины.....	13
2.4.1 Занятия лекционного типа	13
2.4.2. Практические занятия	14
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	17
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций	17
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	19
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения	19
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
5.1 Основная литература.....	19
5.2 Периодические издания	19
5.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети.....	19
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	20
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	23
7.1 Паспорт фонда оценочных средств.....	23
7.2 Критерии оценки результатов обучения.....	23
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации.....	24
7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	25
7.4.1 Примерные задания для проведения дифференцированного зачета	26
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения Физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования, при подготовке специалистов среднего звена.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена для очной формы обучения.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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.

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

Дисциплина БД.09 Физическая культура относится к общеобразовательной подготовке и входит в состав базовых дисциплин БД.00.

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

Содержание программы «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 технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- 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.

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

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

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

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Освоение дисциплины БД.09 «Физическая культура» способствует формированию у студентов следующих общих компетенций

ОК. 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

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.

Наименование раздела	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны	
	знать	уметь
1. Теоретически-практические основы физической культуры	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Легкая атлетика	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
3. Основы физической подготовки	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
4. Гимнастика	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
5. Спортивные игры	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
6. Легкая атлетика: бег прыжки, метание	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Учебная нагрузка (всего)	72	32	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	32	40
в том числе:			
занятия лекционного типа	12	12	
практические занятия	60	20	40
лабораторные занятия		-	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			
в том числе:			
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала			
Консультации			

Промежуточная аттестация в форме зачета/экзамена/диф.зачета		Диф.зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	72	32	40

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов	
		Теоретическое обучение	Практические занятия
Раздел 1. Легкая атлетика	10	4	6
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	10	4	6
Раздел 2. Гимнастика	10	4	6
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	10	4	6
Раздел 3. Спортивные игры	12	4	8
Тема 3.1. Настольный теннис	6	2	4
Тема 3.2. Шахматы	6	2	4
Раздел 1. Легкая атлетика	12	-	12
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	12	-	12
Раздел 2. Гимнастика	12	-	12
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений	12	-	12
Раздел 3. Спортивные игры	16	-	16
Тема 3.1. Настольный теннис	8	-	8
Тема 3.2. Шашки	8	-	8
Всего по дисциплине	72	12	60

2.3. Тематический план и содержание учебных занятий дисциплины БД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем	Уровень освоения
1 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекции	4	
	1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. 2. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке		
	Практические занятия	6	
	1. Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения. Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы 2. Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой 3. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки		
Раздел 2. Гимнастика		10	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Лекции	4	
	1. Оздоровительные системы физических упражнений. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 2. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой		
	Практические занятия	6	
	1. Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности. Разминка. Подбор упражнений 2. Основы оздоровительных систем физических упражнений. Разминка. Комплексы физических упражнений. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки. 3. Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение комплекса упражнений с учетом заболевания		
Раздел 3. Спортивные игры		12	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 01,

Настольный теннис	Лекции	2	ОК 04, ОК 08
	1. Спортивные игры как способ физического развития. Правила игры в настольный теннис. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис		
	Практические занятия	4	
1. Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки. Техника игры в настольный теннис. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Особенности игры в настольный теннис. Передвижения при приеме, при ударах 2. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Подачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке			
Тема 3.2. Шахматы	Содержание учебного материала	6	
	Лекции	2	
	1. Значение игры в шахматы. Правила игры в шахматы. Правила судейства соревнований по шахматам. Разыгрывание тренировочных позиций в паре		
	Практические занятия	4	
	1. Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний. Решение позиций при игре в шахматы. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек 2. Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля. Отработка техники игры в шахматы. Решение задач «Ограниченный король», «В угол». Совершенствование техники игры в шахматы. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».		
2 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия	12	
	1. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения. Методы и средства легкой атлетики. Развитие силы. Развитие выносливости 2. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения. Методы и средства легкой атлетики. Развитие силы. Развитие выносливости 3. Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительных тренировок. Разминка легкоатлета. Выполнение комплексов легкоатлетических упражнений. Развитие качеств быстроты движений 4. Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительных тренировок. Разминка легкоатлета. Выполнение комплексов легкоатлетических упражнений. Развитие качеств быстроты движений 5. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений 6. Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение		

	комплекса легкоатлетических упражнений		
Раздел 2. Гимнастика		12	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	1. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Способы страховки и само страховки		
	2. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Способы страховки и само страховки		
	3. Оздоровительные системы физических упражнений. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Комплексы упражнений на равновесие		
	4. Оздоровительные системы физических упражнений. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия. Комплексы упражнений на равновесие		
	5. Вводная и гигиеническая гимнастика. Опорные прыжки		
	6. Вводная и гигиеническая гимнастика. Опорные прыжки		
Раздел 3. Спортивные игры		16	
Тема 3.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия		
	1. Разминка. Совершенствование способов держания ракетки. Исходные положения игрока. Подрезка закрытой ракеткой (слева). Подрезка открытой ракеткой (справа)		
	2. Разминка. Тактика. Поддачи с верхним вращением. Нижнее вращение. Боковые вращения при подаче. Проверка реакции соперника		
Тема 3.2. Шашки	3. Разминка. Стойки, перемещения и удары. Удары: промежуточные (подставка, толчок, откидка), атакующие (подача, накат, укороченные, крученая «свеча») и защитные	8	
	4. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы		
	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	1. Шашки как вид спорта. Общие правила игры в шашки. Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия	8	
	2. Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей. Характеристика ходов игры в шашки. Изучение характеристики ходов игры в шашки		
	3. Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки		
	4. Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы		
Всего		72	

2.4. Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. 3. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глагодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. 4. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. 5. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики 6. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-	У

№ Раз дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Формы текущего контроля
		прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	

Примечание: У – устный опрос

2.4.2. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических (лабораторных) работ	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1.	Легкая атлетика	Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.	ПР, Р, ЭО, Т
		Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.	
		Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.	
		Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	
		Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.	
2.	Гимнастика	Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	ПР, Р, ЭО, Т
		Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	
		Определение уровня морфофункционального состояния и Физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания.	
		Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания.	
		Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки.	
		Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение	

3.	Спортивные игры	комплекса упражнений с учетом заболевания.	ПР, Р, ЭО,Т
		Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Правила игры в настольный теннис.	
		Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис.	
		Методика игры в настольный теннис. Разминка. Способы держания ракетки.	
		Техника игры в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах.	
		Особенности игры в настольный теннис. Разминка. Передвижения при приеме, при ударах.	
		Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Поддачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением.	
		Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке.	
		Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы	
		Значение игры в шахматы. Разминка. Правила игры в шахматы.	
		Правила судейства соревнований по шахматам. Разминка. Разыгрывание тренировочных позиций в паре.	
		Отработка тренировочных позиций. Разминка. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний.	
		Решение позиций при игре в шахматы. Разминка. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек.	
		Техника игры в шахматы. Разминка. Техника матования одинокого короля.	
		Отработка техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «Ограниченный король», «В угол».	
		Совершенствование техники игры в шахматы. Разминка. Решение задач «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».	
Контрольное занятие: шахматы. Разминка. Турнир на первенство группы.			
2 семестр			
4.	Легкая атлетика	Основы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Основные легкоатлетические упражнения.	ПР, Р, ЭО,Т
		Техника ходьбы. Разминка легкоатлета. Основы техники ходьбы.	
		Средства и методы легкой атлетики. Разминка легкоатлета. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.	
		Комплекс легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	

		Контрольное занятие: комплекс легкоатлетических упражнений. Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений.	
5.	Гимнастика	Основы здорового образа жизни студента. Разминка. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Разминка. Осуществление самоконтроля при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. Разминка. Подбор упражнений с учетом заболевания. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Разминка. Комплекс физических упражнений с учетом заболевания. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. Разминка. Обучение упражнениям на гибкость и формирование осанки. Контрольное занятие: комплекс упражнений с учетом заболевания. Разминка. Выполнение комплекса упражнений с учетом заболевания.	ПР, Р, ЭО,Т
6.	Спортивные игры	Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в настольный теннис. Способы держания ракетки. Техника игры в настольный теннис Разминка. Правила судейства соревнований в настольном теннисе. Стойки при игре в настольный теннис. Разминка. Горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Стойки при приеме мяча, при ударах. Передвижения при приеме, при ударах. Отработка техники игры в настольный теннис. Разминка. Подачи. Удары без вращения, удар с нижним вращением, удар с верхним вращением. Совершенствование техники игры в настольный теннис. Разминка. Тактика парной игры, перемещения игроков на площадке. Контрольное занятие: настольный теннис. Разминка. Турнир на первенство группы Шашки как вид спорта. Разминка. Общие правила игры в шашки. Особенности игры в шашки. Разминка. Варианты правил хода и взятия. Техника игры в шашки. Разминка. Общие принципы игры в шашки. Обозначение полей. Характеристика ходов игры в шашки. Разминка. Изучение характеристики ходов игры в шашки. Тактика игры в шашки. Разминка. Совершенствование тактических действий игры в шашки.	ПР, Р, ЭО,Т

		Контрольное занятие: шашки. Разминка. Турнир на первенство группы.	
--	--	--	--

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности, составлять конспекты; знать методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.

Учебно-методические материалы для работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются 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.

3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для улучшения усвоения учебного материала предусматривается использование активных и интерактивных форм проведения аудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются тематические презентации, интерактивные технологии.

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

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1	2	3	
1	Теоретико-практические основы физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры)	Технология развивающего обучения	12
Итого по курсу			12

3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1	2	3	
1	Легкая атлетика	Практическая работа, реферат	18
2	Гимнастика	Практическая работа, реферат	18
3	Спортивные игры	Практическая работа, реферат	24

	Итого по курсу	60
--	-----------------------	-----------

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:

- Linux Ubuntu (свободное распространяемое ПО);
- LibreOffice (свободное распространяемое ПО);
- Kaspersky (Антивирус);
- 1С: Предприятие 8. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях;
- Adobe Acrobat Reader (бесплатное программное обеспечение);
- 7-zip (свободно распространяемый файловый архиватор).

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

5.1 Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2024. - 287 с. - (Учебник СПО). - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157194> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - ISBN 978-5-09-114122-1. - Текст: электронный.

2. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев ; под. ред. И. Акинфеев. - 3-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2024. - 112 с. - ISBN 978-5-09-114832-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2157451>

5.2 Периодические издания

1. Здравоохранение в России // БД компании «ИВИС».- URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/35026>
2. Культура физическая и здоровье // ЭБС «Лань».- URL : http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2337
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта// БД компании «ИВИС». - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774>
4. Педагогическое образование и наука // БД компании «ИВИС».- URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/18746_7
5. Теория и практика физической культуры// БД компании «ИВИС». - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>
6. Физическая культура, спорт - наука и практика // ЭБС «Лань».- URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»: сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>
2. ЭБС «Лань»: сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>
3. Образовательная платформа «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 «ИБИС»: сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>
7. Научная электронная библиотека «eLibrary.ru»: сайт. – URL: <http://elibrary.ru/>
8. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников": сайт. - URL: <http://www.grebennikon.ru/>
9. «Лекториум ТВ» - видеолекции ведущих лекторов России: сайт. - URL: <http://www.lektorium.tv/>
10. Российское образование [Федеральный портал]. - URL: <https://www.edu.ru/>
11. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций КубГУ. - URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>
12. Российское образование [Федеральный портал]. - URL: <https://www.edu.ru/>
13. ЦОС «Моя школа»: сайт.- URL: <https://myschool.edu.ru/>
14. Олимпийский комитет России: сайт. - URL: <https://olympic.ru/>
15. Министерство спорта Российской Федерации: сайт. - URL: <http://www.minsport.gov.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.

Студент, пропустивший более четырех занятий за семестр без уважительной причины, отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

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.

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.

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. 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.

4. 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.

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.

Необходимо строго придерживаться рекомендаций врача о возобновлении занятий физкультурой 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.

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 или стихийного бедствия.

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.

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 тренажёрном зале.

Занятия в тренажёрных залах стали привычным явлением для студентов. Избирательно воздействуя на определённые группы мышц, тренажёры 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 тренажёрах – прекрасное средство профилактики гиподинамии и

гипокинезии. Во время занятий на тренажёрах существует риск получения травмы вследствие их неисправности и неправильной установки (крепления), а также нарушения правил их использования. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем: для получения допуска к занятиям надо пройти инструктаж по использованию тренажёров; занимающиеся должны соблюдать правила по использованию тренажёров; заниматься в тренажёрном зале следует в установленной спортивной форме и обуви; все используемые тренажёры должны быть обеспечены инструкциями по безопасности; тренажёрный зал должен быть обеспечен аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

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.	Теоретически-практические основы физической культуры (лекции)	31, 32, У1	устный опрос
2.	Легкая атлетика	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
3.	Гимнастика	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат
4.	Спортивные игры	31, 32, У1	выполнение практического задания; реферат

7.2 Критерии оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устного опроса, рефератов.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

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 дифференцированный зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. 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 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» проводится в форме:

- индивидуальный устный опрос;
- фронтальный опрос;
- защита реферата;
- выполнение практических заданий;
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
------------------	--------	--------	------------------------------	---------------------------

индивидуальный устный опрос фронтальный опрос	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.	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы к устному опросу
защита реферата	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.	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	реферат
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

Примерные вопросы к устному опросу

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
3. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
4. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы).
5. Физические качества человека: выносливость (определение, методика воспитания выносливости).

Примерные задания для практических занятий

Раздел 2. Легкая атлетика

Практическое занятие №1 Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.

1. Темп средний
2. Стартовое положение рук и ног
3. Финишный рывок

7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.4.1 Примерные задания для проведения дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества обучающегося	Примеры оценочных средств
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 профессиональных целей		Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Задание к диф. зачёту

Задания для дифференцированного зачета

Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)

1. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
2. Наклон вперёд из положения стоя (см)
3. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
4. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)
5. Прыжок в длину с места
6. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	Оценка	1 курс	
		девушки	юноши
Бег 100м	5	16,8	14,7
	4	17,0	14,9
	3	17,8	15,4
Бег 1000 м	5	4,30	-
	4	4,31-6,30	
	3	6,31	
Бег 2000 м	5	-	11,25
	4		12,35
	3		13,35
Челночный бег 3x10 м	5	8,2	7,3
	4	8,7-9,3	7,6-8,0
	3	9,7	8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5	23	34
	4	18	32
	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5	540	796
	4	465	630
	3	400	500
Прыжок в длину с места	5	200	230
	4	199-170	229-200

	3	169	199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5	125	130
	4	110	120
	3	90	100
Подтягивания (ю)	5	-	12
	4		11-6
	3		5
Вис (сек), (д)	5	18	-
	4	17-10	
	3	9	
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5	20	27
	4	19-14	26-17
	3	13	16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5	18	15
	4	17-10	14-10
	3	9	9
Приём мяча сверху (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Приём мяча снизу (над собой)	5	15	15
	4	10	10
	3	5	5
Нижняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Верхняя прямая подача	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5	4	5
	4	3	4
	3	2	3
Штрафной бросок в кольцо	5	3	3
	4	2	2
	3	1	1

8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Методические рекомендации для практических занятий и самостоятельной работы.

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
БД.09 Физическая культура
специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Представленная на рецензию рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура относится к общеобразовательному циклу основной профессиональной образовательной программы (базовые дисциплины) по специальности СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного Приказом Министерства просвещения России от 17.08.2022 №742.

В указанной рабочей программе дисциплины содержание учебного материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям обучающихся, объём времени соответствует объёму знаний и умений, формируемых в процессе освоения.

Основные показатели оценки результатов обучения обеспечивают достоверную и объективную оценку результатов освоения дисциплины.

Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины. Перечисленные источники современны и соответствуют содержанию программы учебной дисциплины.

В программе в полной мере представлен перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Данная рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура соответствует требованиям ФГОС к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Она отвечает потребностям современного рынка труда и может быть рекомендована к реализации в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке.

Рецензент, учитель физической культуры
МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка



А.В. Рагуленко

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
БД.09 Физическая культура
специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Рабочая программа учебной дисциплины БД.09 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к уровню подготовки выпускников по специальностям среднего профессионального образования 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Данный курс может способствовать формированию физической культуры личности, готовой к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Программа «Физическая культура» составлена в соответствии с Разъяснениями по реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС.

Программа «Физическая культура» содержит следующие элементы: титульный лист, паспорт (указана область применения программы, место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, её цели и задачи); структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы (материально-техническая база, перечень необходимого программного обеспечения); перечень основной и дополнительной учебной литературы; методические указания по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости. Требования к предметным результатам соответствуют перечисленным в ФГОС.

В списке основной литературы представлены издания, выпущенные не позднее 5-ти лет. В программе определены требования к материальному обеспечению. В разделе «Оценочные средства для контроля успеваемости» разработана система контроля овладения знаниями и умениями по каждому разделу программы. Тематика и формы контроля соответствуют целям и задачам учебной дисциплины.

Четко сформулированные задачи программы и структура находятся в логическом соответствии. Содержание программы направлено на достижение результатов, определяемых ФГОС. Содержание отражает последовательность формирования знаний, указанных в ФГОС, в полной мере отражены виды работ, направленные на приобретение умений.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательном процессе филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Тихорецке.

Рецензент, директор
МБОУ СОШ №34 г. Тихорецка



А.В. Гринь