

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Куижева Саида Казбековна
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2022 14:13:13
Уникальный программный идентификатор:
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Политехнический колледж

Предметная (цикловая) физической культуры, спорта и БЖД

УТВЕРЖДАЮ
Директор политехнического колледжа



З.А. Хутыз
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 43.02.10 Туризм

Квалификация выпускника специалист по туризму

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 43.02.10 Туризм.

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории


(подпись)

А.Н. Манченко

И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и ОБЖ

Председатель предметной (цикловой) комиссии

«25» 05 2022 г.


(подпись)

А.Н.Манченко

И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебно-методической работе

«25» 05 2022 г.


(подпись)

Ф.А. Топольян

И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	36
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	38

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 43.02.10 Туризм

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен:

- У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- З1-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2-- основы здорового образа жизни.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Количество часов на освоение программы:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 212 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 106 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 106 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Кол-во часов (всего)	Семестры			
		III	IV	V	VI
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	106	30	30	20	18
в том числе					
теоретические занятия (Л)					
практические занятия (ПЗ)	98	30	30	20	18
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	106	32	32	22	20
Форма промежуточной аттестации: зачет в 3, 4, 5, дифференцированный зачет в 6 семестре	8	2	2	2	2
Общая трудоемкость	212	64	64	44	40

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятель ная работа обучающихся
2 курс, 3 семестр						
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры						
1	ПЗ 1	. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	6		2	4
2	ПЗ 2	Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	6		2	4
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки						
3	ПЗ 3	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	4		2	2
4	ПЗ 4	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2		2	
5	ПЗ 5	Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	4		2	2
6	ПЗ 6	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка.	4		2	2
7	ПЗ 7	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	4		2	2

8	ПЗ 8	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	4		2	2
9	ПЗ 9	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	4		2	2
10	ПЗ 10	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	4		2	2
11	ПЗ 11	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	4		2	2
12	ПЗ 12	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	4		2	2
13	ПЗ 13	Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	4		2	
14	ПЗ 14	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	4		2	2
15	ПЗ 15	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
16	ПЗ 16	Зачет	2		2	
2 курс 4 семестр						
17	ПЗ 17	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		2	2
18	ПЗ 18	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	4		2	2
19	ПЗ 19	Баскетбол. Совершенствование бросков по	4		2	2

		кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.				
20	ПЗ 20	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	6		2	4
21	ПЗ 21	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4		2	2
22	ПЗ 22	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	4		2	2
23	ПЗ 23	Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	4		2	2
24	ПЗ 24	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	6		2	4
25	ПЗ 25	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	4		2	2
26	ПЗ 36	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	4		2	2
27	ПЗ 37	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4		2	2
28	ПЗ 28	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	3		2	1
29	ПЗ 29	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	

30	ПЗ 30	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
31	ПЗ 31	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	4		2	2
32	ПЗ 32	Зачет	2		2	
3 курс, 5 семестр						
33	ПЗ 33	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	6		2	4
34	ПЗ 34	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	4		2	2
35	ПЗ 35	Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2		2	
36	ПЗ 36	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	4		2	2
37	ПЗ 37	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	4		2	2
38	ПЗ 38	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	5		2	3
39	ПЗ 39	Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	4		2	2
40	ПЗ 40	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	4		2	2
41	ПЗ 41	Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	4		2	2
42	ПЗ 42	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические	6		2	4

		действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.				
43	ПЗ 43	Зачет	2		2	
3 курс, 6 семестр						
44	ПЗ 44	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4		2	2
45	ПЗ 45	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	4		2	2
46	ПЗ 46	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	4		2	2
47	ПЗ 47	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	4		2	2
48	ПЗ 48	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	4		2	2
49	ПЗ 49	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	4		2	2
50	ПЗ 50	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	4		2	2
51	ПЗ 51	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	4		2	2
52	ПЗ 52	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	4		2	2
53	ПЗ 53	Зачет	2		2	
		ИТОГО	212		106	122

2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
	2 курс, 3 семестр		
Теоретическая часть.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка;</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и</p>		У1; 31; 32; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10

<p>длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,. Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»); Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
Практические занятия	32	
Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и	2	

высокого старта		
Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2	
Легкая атлетика Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Кроссовая подготовка.	2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2	
Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	
Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	2	
Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	
Баскетбол. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	
Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
Зачет	2	
Самостоятельная работа		
1. Составлении обоснование индивидуального комплекса физических	32	

упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
 2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

2 курс 4 семестр

Содержание учебного материала

Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека

Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность

Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.

Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности

Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка;

Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах

Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м. Бег по пересеченной местности

Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы

<p>держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
Практические занятия	32	
1. Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
2. Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
3. Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
4. Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
5. Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	

6.Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки.Учеб-ная игра.	2	
7.Волейбол. Обучение элемтам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2	
8.Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	
9. Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
10.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
11.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
12.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
13.Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	
14.Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	
15.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	
16.Зачет.	2	
Самостоятельная работа обучающихся <i>Подготовка докладов и сообщений на темы:</i> 1.Студенческий спорт. Его организационные особенности.. 2.Современные популярные системы физических упражнений. 3.Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучение правил игры волейбол, баскетбол. Элементы судейства в игровых	32	

видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях. Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.		
3 курс 5 семестр		
<p>Содержание учебного материала</p> <p>Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья</p> <p>Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</p>		У1; 31; 32; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10
Практические занятия	2	
1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p><i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</i></p> <p>1. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.</p> <p>3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p>	2	

<p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений</p>		
<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка;</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,. Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с</p>		<p>У1; 31; 32; ОК-2; ОК-3; ОК-6 ОК-10</p>

<p>последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
Практические занятия	20	
1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
2. Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
3. Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2	
4. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	
5. Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
6. Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
7. Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
8. Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	
9. Баскетбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра по	2	

упрощенным правилам.		
11.Зачет	2	
Самостоятельная работа	20	
<p><i>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.</i></p> <p>1. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.</p> <p>2. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.</p> <p>2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.</p> <p>Изучение правил игры волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта. Правила техники безопасности при занятиях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения; Комплексы упражнений на отдельные группы мышц;</p> <p>Владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.</p> <p>Занятия ФК в вне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>		
3 курс, 6 семестр		
<p>Содержание учебного материала</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p>		<p>У1; 31; 32; ОК-2; ОК-3; ОК-6</p> <p>ОК-10</p>

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.

Совершенствование тактики игры.

Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.

Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

Волейбол

Совершенствование техники игры.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.

Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

Легкая атлетика

Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).

Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с

различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов		
Практические занятия	20	
1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
3.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
4.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
5.Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2	
6.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
7.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
8.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
9.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
Самостоятельная работа Подготовка докладов и сообщений на темы: 1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.	20	

	2. Типы изменений умственной работоспособности студента. 3. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни. 4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Занятия ФК ввне учебного времени, самостоятельно или в спортивных секциях. Освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	2	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.-- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Тематическое содержание фонда оценочных средств

Наименование тем (разделов)	Код формируемой компетенции	Результат освоения (умения и знания)		Вид деятельности	Оценочные средства
		уметь	знать		
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры. Здоровый образ жизни.					
Основы физической культуры Физическая культура — часть общечеловеческой культуры. Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности.	ОК 2, 3,6.	У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового образа жизни. 33--Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии - 34--Средства профилактики перенапряжения	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.

					комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки					
Легкая атлетика	ОК3, ОК2, ОК6;	У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2-- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	31-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-основы здорового образа жизни.	Практическая работа	Кроссовая подготовка Совершенствование техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4X100 м, 4X400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжках и метании.
				Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.
Баскетбол	ОК3, ОК2, ОК6;	У1--использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового	Практическая Работа	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

		<p>профессиональных целей: У2-- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>образа жизни. 33--Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34--Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</p>	<p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p> <p>Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры.</p>
Волейбол	ОК3, ОК2, ОК6;	<p>У1--использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: У2-- применять рациональные</p>	<p>31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового образа жизни. 33--Условия профессиональной деятельности и зоны</p>	<p>Практическая работа</p>	<p>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении,</p>

		приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	риска физического здоровья для профессии (специальности) 34--Средства профилактики перенапряжения -	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры.
Футбол	ОК3, ОК2, ОК6;	У1--использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: У2-- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3-- пользоваться средствами	31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового образа жизни. 33--Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) 34--Средства профилактики	Практическая работа	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.

		профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	перенапряжения -	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры.
Гимнастика	ОК3, ОК2, ОК6;	У1--использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: У2-- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	31- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового образа жизни. 33--Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	Практическая работа	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, спины, ног и изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Сдача контрольных нормативов ОФП.

		У3-- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	З4--Средства профилактики перенапряжения -	Внеаудиторная самостоятельная работа студентов	Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2 Типовые критерии оценки сформированности компетенций

Оценка	Балл	Обобщенная оценка компетенции
«Неудовлетворительно»	2 балла	Обучающийся не овладел оцениваемой компетенцией, не раскрывает сущность поставленной проблемы. Не умеет применять теоретические знания в решении практической ситуации..
«Удовлетворительно»	3 балла	Обучающийся освоил 60-69% оцениваемой компетенции, показывает удовлетворительные знания основных вопросов программного материала, умения анализировать, делать выводы в условиях конкретной ситуационной задачи.
«Хорошо»	4 балла	Обучающийся освоил 70-80% оцениваемой компетенции, умеет применять теоретические знания и полученный практический опыт в решении практической ситуации.
«Отлично»	5 баллов	Обучающийся освоил 90-100% оцениваемой компетенции, умеет связывать теорию с практикой, применять полученный практический опыт, анализировать, делать выводы, принимать самостоятельные решения в конкретной ситуации

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 по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Для студентов всех учебных отделений 1-4 курсов **основным критерием положительной оценки** при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Условием дифференцированного зачета для студентов четвертого курса является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

3.3 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов (текущий контроль) *

Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7

4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Юноши

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество)	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество)	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины (количество)	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

* для каждой элективной дисциплины, кроме 06 – оздоровительная физическая культура

Тесты для промежуточной аттестации Общая физическая подготовка*

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	девушки					юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000 м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30
Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

Баскетбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										

1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,	9,6	10,	10,	10,	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3 курс										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,	9,4	10,	10,	10,	8,0	8,4	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
4 курс										
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	9,	9,2	9,	9,6	10,	7,8	8,2	8,8	9,0	9,2
2. Штрафные броски: 10 бросков: количество попаданий в корзину	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3

Волейбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
1. Поддача, выполняется любым способом: 10 подач.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Прием-передача мяча с партнером.	34	33	32	31	30	39	38	37	36	35
3 курс										
1. Поддача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
2. Нападающий удар в паре 10 раз.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
4 курс										
1. Верхняя прямая поддача: 6 подач в заданную зону.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. Нападающий удар в прыжке у сетки 10 раз.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3

Мини футбол

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2 курс										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,	11,	12,	12,	12,	9,2	9,6	10,	10,	10,6
	2	6	2	4	6			2	4	
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	40	35	30	25	20	50	40	35	30	25
3 курс										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,	11,	12,	12,	12,	9,1	9,5	10,	10,	10,7
	1	5	1	3	5			1	3	

2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	45	40	35	30	25	55	50	40	35	30
4курс										
1. Ведение мяча на 30 м, обводка 5 стоек, через 6 м (сек)	11,0	11,4	12,0	12,2	12,4	9,0	9,4	10,0	10,2	10,6
2. Жонглирование мячом (кол-во раз)	50	45	40	35	30	60	55	50	40	35

Критерии выставления оценок при проведении текущего контроля, и промежуточной аттестации

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Сдача тестов	Средняя оценка тестов не менее 2 баллов	Средняя оценка тестов менее 2 баллов
Посещаемость	Высокая	Менее 75% по неуважительной причине
Активность на практических занятиях	Высокая активность на практических занятиях	Пассивность на практических занятиях

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины (текущий контроль)

**Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры
Здоровый образ жизни.**

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

3. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

4. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

6. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

7. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

8. Типы изменений умственной работоспособности студента.

9. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2) Вопросы устного фронтального и индивидуального опроса.

Раздел 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

Здоровый образ жизни.

1. Дайте определение -физическая культура-это...
2. Гиподинамия.
3. Средства физической культуры.
- 4.Общезначительная подготовка (ОФП).
5. Самоконтроль при занятиях физической культуры.
6. Современные виды спорта.
7. История Олимпийских игр.
8. Первые Олимпийские игры современности.
9. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?
- 10.Перечислите формы занятий физической культурой.
11. Дайте определение понятию «здоровье».
- 12.Факторы, влияющие на здоровье.
- 13.Основные элементы ЗОЖ.
- 14.Режим дня студента.
- 15.Каким должно быть правильное питание?
16. Эффективные средства восстановления работоспособности.
- 17.Что включает в себя личная гигиена?
18. Оптимальный режим занятий физической культурой.
- 19.Вредные привычки.
20. Средства закаливания.

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки

Тема 2.1.Легкая атлетика.

- 1.Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
- 2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.
- 3.Спринтерские дистанции.
- 4.На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
- 7.Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Тема 2.2.Кроссовая подготовка.

1. Как называется бег по пересеченной местности? 2.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
- 3.Перечислите кроссовые дистанции.
4. Способы преодоления вертикальных препятствий.
5. Способы преодоления горизонтальных препятствий.

Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол.

- 1.Размеры волейбольной площадки.
- 2.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
- 3.Как осуществляется переход?
- 4.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играет в волейболе?
- 6.Может ли в волейболе быть ничейный результат?
- 7.Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
- 10.Какие физические качества развивает игра?

Баскетбол.

11. Размеры баскетбольной площадки?
12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
13. Сколько длится баскетбольный матч?
14. Что такое тайм-аут?
15. Что такое «фол»?
16. Что такое «заслон»?
17. Что такое «дриблинг»?
18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
19. Какие физические качества развивает игра?
20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»

Футбол

21. Размеры футбольной площадки.
22. Сколько футболистов находится во время игры на поле
23. Размеры футбольных ворот.
24. С какого расстояния пробивается пенальти в футболе.
25. Продолжительность и количество таймов в футболе.
26. Что означают желтая и красная карточки, показанные футболисту.
27. Какие физические качества развивает игра?

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий

1 семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2 семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4 семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

3-4 курсы

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Примечание.

Содержание рефератов должны отражать методы, средства и влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Структура и оформление доклада:

- титульный лист;
- план-оглавление;
- введение (даётся постановка вопроса, объясняется значимость и актуальность темы, указывается цель и задачи доклада, даётся характеристика используемой литературы);

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивного инвентаря, спортивного оборудования.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные,

защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

- тренажерный зал;

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433532>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2018. - 256 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/926242>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2018. - 181 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://book.ru/book/919382>

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2018. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>

Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> НД

Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа:

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>

Сахарова, Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. - 94 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38>

2. http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

3. <http://www.fizkult-ura.ru/>

4.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
У1-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>Умение выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно</p> <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p> <p>Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:</p> <ul style="list-style-type: none">- активное участие в ходе занятия;- устный и письменный опрос;- задания для самостоятельной работы;- выполнение творческой работы.

	<p>Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	
<p>31-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32-- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы дисциплины студента и оценка достижения результата через:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное участие в ходе занятия; - устный и письменный опрос; - задания для самостоятельной работы; - выполнение творческой работы.

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.10 Туризм в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;
- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

-формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

-овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

написание реферата; подготовка к собеседованию.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.

7. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Дополнения и изменения в рабочей программе

за _____ / _____ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 43.02.10 Туризм

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) _____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель предметной
(цикловой) комиссии _____ А.Н. Манченко
(подпись) И.О. Фамилия