

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Анапе Краснодарского края

Среднее профессиональное образование

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УРиКО

 В.В. Екимова



УТВЕРЖДАЮ

директор АФ СГУ

Е.В. Леонова

«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе на основе требований ФГОС среднего общего образования, программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик:

Филиал ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» в городе Анапе Краснодарского края

Разработчик:

Линкеев Кирилл Александрович – преподаватель ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» филиал в г. Анапе Краснодарского края.

Рабочая программа рекомендована цикловой методической комиссией дисциплин гуманитарного профиля, социально-культурного сервиса и туризма.

Утверждена «31» августа 2020 г. Протокол № 1

Председатель цикловой методической комиссии  О.С. Лобачева

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.3. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	13
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	15
3.2. Информационное обеспечение обучения	18
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для преподавания физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

При реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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 студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;

- систематизирование знаний об основах физической культуры;
- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

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

личностных:

- воспроизведение путей и средств профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура;

- формирование систем категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;
- формирование закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;
- воспроизведение основных методов физического воспитания и укрепления здоровья;
- осознание принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний;
- мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- способность анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;
- способность регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих;
- способность использовать навыки исторического анализа при критическом восприятии получаемой извне социальной информации;
- способность осознавать себя как представителя исторически сложившегося гражданского, этнокультурного, конфессионального сообщества, гражданина России.
- способность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

метапредметных:

- владение и применение навыков повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- владение и применение навыков подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- владение и применение навыков организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- владение и применение навыков активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных местностях, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, информационных и

коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач в процессе изучения истории;

предметных:

- 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)

- сформированность понятий закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;

- сформированность понятий об основах физической культуры;

- сформированность систем категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;

- сформированность умений воспроизведения основных методов физического воспитания и укрепления здоровья;

- владение навыками здорового образа жизни и профилактики заболеваний;

- владение навыками анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств;

- владение навыками использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

1.4. Количество часов по учебному плану на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	12
практические занятия	105
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация – 1 семестр в форме зачета	
Итоговая аттестация – 2 семестр в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Лекции Эти упражнения воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность: при метаниях строго соблюдать меры безопасности.</p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприимчивости, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p> <p>Лекция 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья и в профессиональной деятельности специалиста.</p> <p>Лекция 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль и контроль уровня физического совершенства.</p>	4	1,2
	<p>Практические занятия «Бег на короткие дистанции».</p> <p>«Бег на средние дистанции».</p> <p>«Бег на длинные дистанции».</p> <p>«Марш-бросок».</p> <p>«Метание гранаты».</p> <p>«Прыжки в длину с места и с разбега».</p>	22	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>- бег на короткие дистанции;</p> <p>- бег на средние дистанции;</p> <p>- бег на длинные дистанции,</p> <p>Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений:</p> <p>метание гранаты.</p>	-	3

	Самостоятельная подготовка к сдаче зачетных упражнений: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»		
2. Настольный теннис	Практические занятия «Держание ракетки. Стойки и перемещения». «Технические приемы отбивания «толчок», «подрезка». «Техника подачи мяча». «Учебная игра 1Х1; 2Х2».	22	2
	Самостоятельная работа - в технике отбивания мяча через сетку «толчок», «подрезка»; - технический прием отбивания «накат» справа и слева.	-	3
3 Гимнастика	Практические занятия - выполнение вольных упражнений; - выполнение упражнений на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши); - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)	22	2
	Самостоятельная работа - в выполнении вольных упражнений; - в выполнении упражнений на разновысоких брусьях девушки и на перекладине (юноши); - упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши)	-	3
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	Лекции. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	8	1,2

	<p>прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p> <p>Основы техники игры в нападении;</p> <p>Основы техники игры в защите.</p> <p>Баскетбол</p> <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, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы техники игры;</p> <p>Основы техники игры в нападении;</p> <p>Основы техники игры в защите.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Волейбол</p> <p>«Стойки и перемещения».</p> <p>«Обучение нижней прямой подаче»</p> <p>«Нижняя прямая подача».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками снизу».</p> <p>«Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу».</p> <p>«Обучение верхней прямой подаче».</p> <p>«Верхняя прямая подача».</p> <p>«Двусторонняя учебная игра».</p> <p>«Зачетные нормативы».</p> <p>Волейбол</p> <p>Практическое занятие: «Стойки и перемещения».</p> <p>Практическое занятие: «Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы».</p>	61	2

	<p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления движения».</p> <p>Практическое занятие: «Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо».</p> <p>Практическое занятие: «Техника броска мяча в кольцо одной рукой от плеча, двумя руками от груди».</p> <p>Практическое занятие: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>Практическое занятие: «Зачетные нормативы».</p> <p>Футбол Практическое занятие № 1: «Техника ведения мяча».</p> <p>Практическое занятие № 3: «Удары по неподвижному мячу ногой».</p> <p>Практическое занятие № 4: «Удары по катящемуся мячу».</p> <p>Практическое занятие № 5: «Брасывание мяча из-за боковой».</p> <p>Практическое занятие № 6: «Остановка катящегося мяча».</p> <p>Практическое занятие № 7: «Остановка летящего мяча».</p> <p>Практическое занятие № 8: «Передача мяча на месте».</p> <p>Практическое занятие № 9: «Передача мяча в движении».</p> <p>Практическое занятие № 10: «Передача мяча на месте и в движении».</p> <p>Практическое занятие № 11: «Свободный штрафной и угловой удары».</p> <p>Практическое занятие № 13: «Игра вратаря».</p> <p>Практическое занятие № 18: «Двусторонняя учебная игра».</p> <p>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.</p>		
<p>Самостоятельная работа</p> <p>Волейбол</p> <p>Волейбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - в технике нижней прямой подачи; - к сдаче зачетного упражнения нижней прямой подачи; - в технике нижней боковой подачи - к сдаче зачетного упражнения нижней боковой подаче; - в технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу; - верхней прямой подачи. <p>Баскетбол</p>		-	3

	<ul style="list-style-type: none"> - в ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча; - техника ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока мяча; - техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо; - к сдаче зачетного упражнения в ведении мяча, два шага и бросок в кольцо; - броски в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. <p>Футбол</p> <ul style="list-style-type: none"> - в технике ведения мяча; - удары по неподвижному и катящемуся мячу ногой; - остановка катящегося и летящего мяча ногой, грудью, головой; - передача мяча ногой на месте и в движении на короткое, среднее и длинное расстояние; - свободный, штрафной и угловой удары 		
	Всего	117 (12/105/-)	

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).

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности студента

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Выполнять упражнения, которые воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств, повышают функциональные возможности организма, его работоспособность, строго соблюдать меры безопасности. Бег на короткие дистанции, на средние дистанции, на длинные дистанции, Марш-бросок, Метание гранаты, Прыжки в длину с места и с разбега.
2. Настольный теннис	Уметь : держать ракетки, выполнять стойки и перемещения. Знать: технические приемы отбивания «толчок» и «накат» справа и слева. «подрезка», «технику подачи мяча».
3 Гимнастика	Выполнять вольные упражнения на разновысоких брусьях (девушки) и на перекладине (юноши); упражнения на гимнастическом бревне (девушки) и лазание по канату (девушки и юноши).
4. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	<p>Знать/уметь:</p> <p>Волейбол 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.</p> <p>Баскетбол 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, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол 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</p>

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук, в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
ОУД.06 Физическая культура	Спортивный зал	Канат, перекладина, мячи, параллельные брусья, баскетбольные щиты, теннисные ракетки, теннисные шарики, гимнастические маты, козел для опорных прыжков.	

При реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Яндекс, Zoom, ЭИОС:StudentsOnline.ru.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10—11 классы: учебник-М.: Просвещение, 2015. – 237с.

2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. – 120 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

3. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2015. - 444 с. ISBN 978-5-4212-0279-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/367852>

Дополнительные источники

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте. Учебное пособие (книга). 2015, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск:

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 104 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74267.html>

5. Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям и организации самостоятельной работы обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Линкеев К.А. Анапа, 2018. — 33 с.

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «ОУД.06 Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype) , что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий, спортивных соревнований, а также выполнения нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - освоить технику бега по прямой; - научиться технике бега по повороту: бег по кругу, многократные пробегания отрезков по прямой с входом в поворот, бег по повороту с выходом на прямую; - освоить технику высокого старта и стартового разбега; - овладеть техникой низкого старта и стартового разбега; - овладеть техникой разбега и отталкивания при 	практические занятия, сдача нормативов

<p>прыжке в длину; - изучить технику бросковых шагов и прихода в исходное положение для броска.</p>	
<p>- занять правильную позицию у стола; - научиться ударам справа и слева; -выполнять технические приемы отбивания: «накат», «толчок», «подрезка».</p>	практические занятия
<p>- быстро перемещаться по площадке, высоко прыгать, мгновенно принимать исходное положение - стойки; - научиться нижней прямой; нижней боковой и верхней прямой подачам; - овладеть техникой приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.</p>	практические занятия
<p>-овладеть прикладными навыками - бегом, прыжками, метанием, а также умением быстро ориентироваться в меняющейся обстановке; - научиться ловле и передаче мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди; -овладеть техникой ведения мяча с изменением направления движения; овладеть техникой «двойного шага» с броском в кольцо.</p>	практические занятия
<p>- быстро бегать, делать резкие остановки и повороты, - высоко прыгать; - овладеть ударами по мячу ногой и головой; - останавливать мяч ногой, грудью, головой; - уметь выполнить точную передачу мяча ногой на различные расстояния; - научиться ведению, обводке и ударам по воротам; уметь выполнить вбрасывание и отбор мяча.</p>	практические занятия, сдача нормативов
Знать/понимать:	
<p>- правила игры в футбол; -тактику игры в нападении; - командные тактические действия в нападении; - тактику игры в защите; системы игры в защите; - групповые тактические действия в защите; индивидуальные тактические действия в защите.</p>	практические занятия, сдача нормативов
<p>- правила игры в баскетбол; -тактика игры в нападении: командные действия в нападении; - групповые действия в нападении; индивидуальные действия в нападении; тактика игры в защите; командные действия в защите; -групповые действия в защите; индивидуальные действия в защите.</p>	практические занятия, самостоятельная работа
<p>- правила игры в Волейбол; - тактика игры в нападении: командные</p>	практические занятия, самостоятельная работа

действия, групповые действия, индивидуальные действия; - тактика подачи: тактика передачи тактика игры в защите;	
- правила игры в настольный теннис; - формирование правильного представления об изучаемом приеме и его использовании в игре;	контрольные нормативы, самостоятельная работа, выполнение индивидуальных заданий
- что легкая атлетика - это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье.	

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

по дисциплине «Физическая культура»

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта,
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности

студента и профилактике утомления.

13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.

14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.

15. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника социальной сферы.

16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. 17 Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.

19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

22. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».

23. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовленность и двигательная активность человека.

24. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Ее задачи.

25. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.

26. Понятие здоровья, факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.

27. Социальные и генетические факторы. Их влияние на физическое развитие человека.

28. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией, гипокинезией.

29. Основные формы физкультуры в России (базовые, оздоровительные, спорт).

30. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента в процессе учебного труда.

31. Динамика работоспособности студента в течении учебного года. Особенности функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

32. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студента в процессе учебного года.

33. Принципы физического воспитания (идейные, методические)

34. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.

35. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.

36. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
37. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля
38. Основные формы производственной физической культуры.
39. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
40. Формы лечебной (реабилитационной) физической культуры (ЛФК). Лечебная гимнастика, массаж, самомассаж, баня.
41. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
42. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
43. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
44. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
45. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
46. Роль подвижных и спортивных игр в профессиональной деятельности работников социальной сферы.
47. Профессиональные заболевания работников социальной сферы, их профилактика средствами физической культуры.
48. Использование средств физической культуры для профилактики нервного и психофизиологического истощения студента.
49. Основные требования к организации здорового образа жизни человека.
50. Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры