

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 29.09.2024 13:46:40
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d9ef1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

Рабочая программа
учебной дисциплины «Физическая культура»

Специальность: *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*

Вид подготовки: *базовая, на базе среднего общего образования*

Форма обучения: *очная*

Курск – 2024

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *38.02.01, Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)* утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. № 67;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762.

- приказа Минобрнауки №885, - Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями)

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественно-научных дисциплин Попов Д.Е.

**Лист рассмотрения/пересмотра
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Программа одобрена на 2024- 2025 учебный год.

Протокол № 8 от «17» апреля 2024 г. заседания кафедры математических
и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /Майкова С.Д. /

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 35 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» | 38 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности СПО *38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке бухгалтера.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к математическому и естественнонаучному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 1,2 курсах (1,2, 3,4 семестрах).

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения

Целью дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Физическая культура»:

- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности;

- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;

- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся *должен знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;

- средства профилактики профессиональных заболеваний

уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
- Взаимодействовать в группе и команде

1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

| Код | Формулировка компетенции |
|------------|--|
| ОК 1 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам |
| ОК 2 | Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности |
| ОК 3 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях |
| ОК 4 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 8 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

| Вид учебной работы | Объем часов, всего | в том числе по семестрам | | | | | |
|---|--------------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------------|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 8 |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 166 | 34 | 40 | 64 | 28 | | |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 166 | 34 | 40 | 64 | 28 | | |
| в том числе: | | | | | | | |
| - теоретические занятия | 2 | 2 | | | | | |
| - практические занятия | 164 | 32 | 40 | 64 | 28 | | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - | - | - | - | - | - | - |
| Консультации | - | - | - | - | - | - | - |
| Промежуточная аттестация | | зачет | зачет | зачет | Зачет с оценкой | | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни. | | 6 | |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. | Содержание учебного материала | 6 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8 |
| | 1. Психофизические основы физической культуры и спорта. | 2 | |
| | 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. | | |
| | 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. | | |
| | 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. | | |
| | 5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | |
| | 6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | | |
| | В том числе практических занятий | 0 | |

| | | | |
|--|--|-------------|-------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. | 4 | |
| РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. | | 98/2 | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 18 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | | |
| | 2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. | | |
| | 3. Техника прыжка в длину с места. | | |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. | 2 | |
| | 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). | 2 | |
| | 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) | 2 | |
| 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м | 2 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | | |

| | | | |
|---|---|-----------|-------------------------------|
| | 1.Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | | |
| Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе. | Содержание учебного материала | 24 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах. | | |
| | 2. Техника подачи и приема мяча с подачи. | | |
| | 3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование. | | |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. | 2 | |
| | 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). | 2 | |
| | 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). | 2 | |
| | 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. | 2 | |
| | 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. | 2 | |
| | 7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. | 2 | |
| | 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. | 2 | |
| | 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------------|
| | 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов 3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций. | | |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка¹ | Содержание учебного материала | 20 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Подбор инвентаря и оборудования. | | |
| | 2. Виды лыжных ходов. | | |
| | 3. Повороты, торможения, падения на лыжах | | |
| | 4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | |
| | <i>Катание на коньках²</i> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. | | |
| | <i>Кроссовая подготовка³</i> Бег по стадиону до 5 км | | |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы. | 2 | |
| 2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические | 2 | | |

¹ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

² В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

³ В случае отсутствия снега.

| | | | |
|--|---|-------------|---------------------------|
| | ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. | | |
| | 3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. | 2 | |
| | 4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. | 2 | |
| | 5. Полуконьковый и коньковый ход. | 2 | |
| | 6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль). | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам. | 6 | |
| Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. | Содержание учебного материала | 22/2 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. | | |
| | 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» | | |
| | 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | | |
| | 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. | | |
| | В том числе практических занятий | 16/2 | |
| | 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. | 2 | |
| | 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|---------------------------|
| | 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. | 2 | |
| | 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. | 2 | |
| | 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) | 2 | |
| | 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. | 2 | |
| | 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. | 2/2 | |
| | 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций. | 6 | |
| Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. | Содержание учебного материала | 14 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Эстафетный бег. | | |
| | 2. Метания. | | |
| | В том числе практических занятий. | 10 | |
| | 1. Способы передачи эстафетной палочки. | 2 | |
| | 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. | 2 | |

| | | | |
|---|--|--------------|---------------------------|
| | 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). | 4 | |
| | 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 4 | |
| Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности. | | 8/8 | |
| Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | Содержание учебного материала | 8 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8 |
| | 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. | 4 | |
| | 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. | | |
| | 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. | | |
| | 4. Производственная гимнастика. | | |
| | 5. Пилатес. | | |
| | 6. Дыхательная гимнастика. | | |
| 7. Самомассаж. | | | |
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | В том числе практических занятий | 0 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы. | 4 | |
| РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений. | | 46/20 | |
| Тема 4.1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 8 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. | | |

| | | | |
|---|---|-------------|---------------------------|
| Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. | 2. Спортивная ходьба. | | |
| | 3. Выносливость. | | |
| | 4. Кроссовая подготовка. | | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | |
| | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 2 | |
| | 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 2 | |
| Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические | Содержание учебного материала | 10/2 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. | | | |
| 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. | | | |
| 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. | | | |
| 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе. | | | |
| В том числе практических занятий | 8 | | |
| 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. | 2 | | |
| 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра. | 2 | | |

| | | | |
|--|---|--------------|---------------------------|
| действия в волейболе. | 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. | 2 | |
| | 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 2 | |
| Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. | Содержание учебного материала | 10 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. | | |
| | 2. Упражнения на координацию движений. | | |
| | 3. Круговая тренировка. | | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. | 2 | |
| | 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. | 2 | |
| | 3. Прием контрольных нормативов. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта. | 4 | |
| Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 26/26 | ОК1,ОК2,ОК3,ОК4, ОК 8, |
| | 1. Производственная гимнастика. | | |
| | 2. Пилатес. | | |
| | 3. Дыхательная гимнастика. | | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| (ППФП). | 4. Самомассаж. | | |
| | В том числе практических занятий | 20 | |
| | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | 4 | |
| | 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. | 6 | |
| | 3. Дыхательная гимнастика. | 6 | |
| | 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | 6 | |
| Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных | | | |

| | | |
|---|------------|--|
| <p>соревнованиях.</p> <p>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</p> <p><i>По разделу 3:</i></p> <p>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</p> <p>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</p> <p>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</p> <p><i>По разделу 4:</i></p> <p>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p> | | |
| Промежуточная аттестация зачет с оценкой | - | |
| Всего: | 166 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

| № п/п | Наименование учебных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность учебных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|-------|---|--|
| 1. | Спортивный зал № 1 | Табло универсальное – 1. Гимнастическая стенка – 7. Гимнастические брусья – 1 шт. Скакалка – 15. Обруч – 10. Легкоатлетический барьер – 8. Сетка волейбольная – 2. Сетка баскетбольная – 4. Мяч волейбольный – 10. Баскетбольный мяч – 8. Футбольный мяч – 6. Медицинбол – 6 шт. |
| 2. | Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236) | Меловая доска – 1. Парта – 31. Стол – 1. Стул – 1. Экран настенный – 1. Проектор Epson EB – X 12 – 1. Трибуна – 1. Шахматы – 10. Шахматные часы – 10. Дартс – 7. Дротики – 5. |
| 3. | Спортивный зал №2 | Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4 |

| | | |
|----|---|---|
| | | Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17 Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1 |
| 4. | <i>Помещение для самостоятельной работы:</i> библиотека, читальный зал с выходом в сеть интернет. | Персональные компьютеры с необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения -12 Стол-12 Стул-12 |

Перечень информационных технологий (комплект лицензионного и свободного ПО)

| № | Название | (лицензия\свободное ПО) |
|----|--|------------------------------|
| 1. | Windows 7 | лицензия |
| 2 | Paint.NET | свободное ПО |
| 3 | Система управления дистанционным обучением Moodle | свободное ПО |
| 4 | Информационно-правовые системы" Гарант" и "Консультант+" | свободное ПО для обучающихся |
| 5 | Microsoft office 2007 | лицензия |
| 6 | Acrobat Reader | свободное ПО |
| 7 | Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского | лицензия |

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов

Основная литература:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> .— Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.

2. Киреева Е.А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. — URL:<https://book.ru/book/942696>. — Текст : электронный.

3. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962> . — Текст : электронный.

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

1. Методические основы физической культуры : сайт. — URL: <http://ftrainer.narod.ru>. — Текст : электронный.

2. Основы физической культуры : сайт. — URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/.— Текст : электронный.

3. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. — URL: http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult. — Текст : электронный.

4. Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования eLIBRARY.RU : сайт.—URL: www.elibrary.ru.— Текст : электронный.

5. Информационно-правовая система «Гарант» : сайт. - URL: <http://www.garant.ru/>. — Текст : электронный.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — URL: <https://elibrary.ru>.— Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.— Текст : электронный.

2. АГРОС: база данных: сайт. — URL: <http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm>.— Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

3. Гарант: справочно-правовая система: сайт. — URL: <https://www.garant.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

4. Киберленинка : научная электронная библиотека : сайт. — URL: <https://cyberleninka.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

5. Консорциум Кодекс : справочно-правовая система : сайт. — URL: <https://kodeks.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также

при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине: Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Знания: | | |
| - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; | - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала | - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; |
| - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»; | - Правильность ответов при опросе и тестировании | - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование |
| - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. | - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений | - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики |
| Умения: | | |
| - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой |
| - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов | - Правильность выполнения технических элементов; | Оценка результатов контрольно-тестовых |

| | | |
|---|--|---|
| спорта | - результат | нормативов ⁴ |
| - Взаимодействовать в группе и команде | - Слаженность взаимодействия и достижение результата | Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах. |
| - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» | - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения | Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков. |

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной,
- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

3 семестр

| № | Контрольные Нормативы | Основная группа | СП | Освобожденные |
|---|--------------------------|--------------------|----|---------------|
| | | | | |

| ЮНОШИ | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|------------|
| 1 | 100 м (сек.) | 14,0 – 5 | 16,0 – 5 | 2 реферата |
| | | 14,5 – 4 | 16,5 – 4 | |
| | | 15,0 – 3 | 17,5 – 3 | |
| 2 | 1000 м (мин.) | 3,25 – 5 | Без учета | |
| | | 3,45 – 4 | времени | |
| | | 4,15 – 3 | | |
| 3 | 3000 м (мин) | 12,50 – 5 | Без учета | |
| | | 13,40 – 4 | времени | |
| | | 14,30 – 3 | | |
| 4 | Подтягивания (раз) | 14 – 5 | 8 – 5 | |
| | | 12 – 4 | 6 – 4 | |
| | | 9 – 3 | 4 – 3 | |
| 5 | Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа | 35 – 5 | 20 – 5 | |
| | | 32 – 4 | 15 – 4 | |
| | | 27 – 3 | 10 – 3 | |
| 6 | Сгибания и разгибания рук на брусьях | 12 – 5 | 8 – 5 | |
| | | 10 – 4 | 6 – 4 | |
| | | 8 – 3 | 4 – 3 | |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | 230 – 5 | Уметь | |
| | | 210 – 4 | провести | |
| | | 190 – 3 | разминку | |
| 8 | Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену | 12-12 – 5 | | |
| | | 10-10 – 4 | | |
| 8 | Приседания на двух ногах, руки за головой | 8-8 – 3 | | |
| | | | 30 – 5 | |
| | | | 25 – 4 | |
| 9 | В висе поднимание ног до | 10 – 5 | 20 – 3 | |

| | | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| | касания перекладины | 8 – 4 6 – 3 | | |
| | Угол в висе (сек.) | | 10 – 5 7 – 4 5 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 16,5 – 5 17,2 – 4 18,2 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 500 м (мин.) | 2,00 – 5 2,10 – 4 2,25 – 3 | Без учета времени | |
| 3 | 2000 м (мин) | 10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3 | Без учета времени | |
| 4 | Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа | 13 – 5 11 – 4 9 – 3 | 8 – 5 7 – 4 5 – 3 | |
| 5 | Приседания на одной ноге, опора о гладкую стену | 10-10 – 5 8-8 – 4 6-6 – 3 | | |
| | Приседания на двух ногах, руки за головой | | 25 – 5 20 – 4 15 – 3 | |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 182 – 5 172 – 4 162 – 3 | Уметь провести разминку | |
| 7 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. из | 45 – 5 40 – 4 | 30 – 5 25 – 4 | |

| | | | | |
|--|---------------------------------|--------|--------|--|
| | положения лёжа, руки за головой | 35 – 3 | 20 – 3 | |
|--|---------------------------------|--------|--------|--|

4 семестр

| № | Контрольные нормативы | Основная группа | СП | Освобожденные |
|--------------|--|--------------------------------|----------------------------|---------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., раз | 70 – 5 65 – 4 60 – 3 | | 2 реферата |
| | Приседания на 1 ноге, широкая стойка | | 15 – 5 12 – 4 10 – 3 | |
| 2 | Челночный бег 4х9м, сек. | 9,2 – 5 9,6 – 4 10,1 – 3 | | |
| 3 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой | 52 – 5 | 30 – 5 | |
| | | 47 – 4 | 25 – 4 | |
| | | 42 – 3 | 20 – 3 | |
| 4 | 100 м (сек.) | 13,9 – 5 | 16,0 – 5 | |
| | | 14,4 – 4 | 16,5 – 4 | |
| | | 15,0 – 3 | 17,5 – 3 | |
| 5 | 3000 м (мин.) | 12,50 – 5 | Без учета времени | |
| | | 13,40 – 4 | | |
| | | 14,30 – 3 | | |
| 6 | Подтягивания | 15 – 5 | 8 – 5 | |
| | | 13 – 4 | 6 – 4 | |
| | | 10 – 3 | 4 – 3 | |

| | | | | |
|----------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| 7 | 30 м (сек.) | 4,6 – 5 5,1 – 4 5,6 – 3 | 5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., раз | 80 – 5 75 – 4 65 – 3 | | 2 реферата |
| 2 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 12 – 5 10 – 4 8 – 3 | 6 – 5 5 – 4 4 – 3 | |
| 3 | Челночный бег 4х9м, сек. | 9,8 – 5 10,2 – 4 11,0 – 3 | | |
| 4 | 100 м, сек. | 16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | |
| 5 | 2000 м, мин | 10,20 – 5 10,50 – 4 11,15 – 3 | Без учета времени | |
| 6 | 30 м, сек | 5,0 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3 | 5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3 | |
| 7 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. из положения лёжа, руки за головой | 47 – 5 42 – 4 37 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

5 семестр

| | | | | |
|---|-------------|----------|----|---------------|
| № | Контрольные | Основная | СП | Освобожденные |
|---|-------------|----------|----|---------------|

| | нормативы | группа | | |
|--------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 13,8 – 5 14,2 – 4 14,9 – 3 | 16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 1000 м (мин.) | 3,20 – 5 3,40 – 4 4,10 – 3 | Без учета времени | |
| 3 | 3000 м (мин) | 12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3 | Без учета времени | |
| 4 | Подтягивания (раз) | 15 – 5 13 – 4 10 – 3 | 8 – 5 6 – 4 4 – 3 | |
| 5 | Сгибания и разгибания рук от пола в упоре лежа | 40 – 5 35 – 4 30 – 3 | 20 – 5 15 – 4 10 – 3 | |
| 6 | Сгибания и разгибания рук на брусьях | 14 – 5 12 – 4 9 – 3 | 8 – 5 6 – 4 4 – 3 | |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | 240 – 5 220 – 4 200 – 3 | | |
| | Приседания на двух ногах, руки за головой | | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |
| 8 | В висе поднимание ног до касания перекладины | 12 – 5 10 – 4 8 – 3 | | |

| | | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| | Угол в висе (сек.) | | 15 – 5 10 – 4 8 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | 100 м (сек.) | 16,2 – 5 17,0 – 4 18,0 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | 2 реферата |
| 2 | 500 м (мин.) | 1,55 – 5 2,05 – 4 2,20 – 3 | Без учета времени | |
| 3 | 2000 м (мин) | 10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3 | Без учета времени | |
| 4 | Сгибания и разгибания рук от скамейки в упоре лежа | 14 – 5 12 – 4 10 – 3 | 8 – 5 7 – 4 5 – 3 | |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 185 – 5 175 – 4 165 – 3 | | |
| | Приседания на двух ногах, руки за головой | | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |
| 6 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой | 50 – 5 45 – 4 40 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

6 семестр

| | | | | |
|---|-------------|----------|----|---------------|
| № | Контрольные | Основная | СП | Освобожденные |
|---|-------------|----------|----|---------------|

| | нормативы | группа | | |
|----------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|------------|
| ЮНОШИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., раз | 75 – 5 70 – 4 65 – 3 | | 2 реферата |
| | Приседания на 1 ноге, широкая стойка | | 15 – 5 12 – 4 10 – 3 | |
| 2 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой | 55 – 5 50 – 4 45 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |
| 4 | 100 м (сек.) | 13,7 – 5 14,1 – 4 14,8 – 3 | 16,0 – 5 16,5 – 4 17,5 – 3 | |
| 5 | 3000 м (мин.) | 12,40 – 5 13,30 – 4 14,20 – 3 | Без учета времени | |
| 6 | Подтягивания | 16 – 5 14 – 4 10 – 3 | 10 – 5 8 – 4 6 – 3 | |
| 7 | 30 м (сек.) | 4,4 – 5 5,0 – 4 5,5 – 3 | 5,7 – 5 6,0 – 4 6,5 – 3 | |
| ДЕВУШКИ | | | | |
| 1 | Прыжок на скакалке за 30 сек., раз | 85 – 5 80 – 4 75 – 3 | | 2 реферата |
| 2 | Подтягивание в висе лежа | 13 – 5 | 6 – 5 | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|----------------------------------|--|
| | (перекладина на высоте 90 см) | 11 – 4 9 – 3 | 5 – 4 4 – 3 | |
| 3 | 100 м, сек. | 16,0 – 5 16,8 – 4 17,8 – 3 | 17,8 – 5 18,5 – 4 19,0 – 3 | |
| 4 | 2000 м, мин | 10,15 – 5 10,45 – 4 11,10 – 3 | Без учета времени | |
| 5 | 30 м, сек | 4,9 – 5 5,3 – 4 5,7 – 3 | 5,7 – 5 6,2 – 4 6,7 – 3 | |
| 6 | Подъем и опускание туловища за 1 мин. Из положения лёжа, руки за головой | 52 – 5 47 – 4 42 – 3 | 30 – 5 25 – 4 20 – 3 | |

4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине.

Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 3,4,5, семестр – зачёт, 6 –зачет с оценкой.

Методика проведения зачета с оценкой

В соответствии с действующим в Курском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 17 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

Зачет / зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

Примерные вопросы к зачёту 3 семестра (ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Адаптивная физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
18. Лечебная физическая культура при заболеваниях:
 - сердечно-сосудистой системы;
 - опорно-двигательного аппарата;
 - дыхательной системы;
 - черепно-мозговых травмах;
 - органов пищеварения;
 - органов выделения;
 - гинекологических заболеваниях;
 - центральной и периферической нервной системы;
 - глазных заболеваниях.
19. Кроссовая подготовка.
20. Техника бега на 100 м.
21. Эстафетный бег 4×100 м.
22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
25. Упражнения для коррекции зрения.
26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
27. История развития волейбола в России.
28. Техника и тактика игры в волейбол.
29. Правила в волейболе.
30. Развитие скоростно-силовых качеств.
31. Развитие гибкости.

Примерные вопросы к зачёту 4 семестра (ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

- 1.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
- 2.Современное состояние здоровья молодежи.
- 3.Влияние экологических факторов на здоровье человека.
- 4.Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
- 5.Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
- 6.Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.
- 8.История развития легкой атлетики.
- 9.Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
- 19.Виды защиты в баскетболе.

- 20.История развития аэробики.
- 21.Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
- 23.Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
- 24.Развитие силы.
- 25.Развитие выносливости.
- 26.Развитие ловкости.
- 27.Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

**Примерные вопросы к зачёту 5 семестра (ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

- 1.Врачебный контроль, его содержание.
- 2.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
- 4.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
6. Основы методики массажа.
7. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

8. Методика составления и проведения простейших занятий физическими упражнениями.
9. Физические качества и их основные характеристики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития быстроты.
12. Основы методики развития силы.
13. Основы методики развития гибкости.
14. Основы методики развития ловкости.
15. Эстафетный бег 4×100 м.
16. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
17. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.
18. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
19. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
20. История развития волейбола в России.
21. Техника и тактика игры в волейбол.
22. Правила в волейболе.
23. Классификация баскетбола
24. Методика ведения мяча.
25. Техника штрафного и трех-очкового броска в кольцо.

Примерные вопросы к зачёту с оценкой 6 семестра (ОК 4, ОК6, ОК8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.
2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

4. Спорт как компонент физической культуры.
5. Классификация видов спорта.
6. Олимпийские игры Древней Греции.
7. Современные Олимпийские игры.
8. Основы методики развития гибкости.
9. Основы методики развития быстроты.
10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.
11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.
12. Эстафетный бег 4×400 м.
13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
15. Лыжная подготовка.
16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
17. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
18. История развития баскетбола.
19. Техника ведения мяча в баскетболе.
20. Техника бросков мяча в баскетболе.
21. Тактические действия в нападении.
22. Виды защиты в баскетболе.
23. История развития аэробики.
24. Виды аэробики.
25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
26. Травматизм и его предупреждение.
27. Оказание первой медицинской помощи.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 3 семестра
(ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.
9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.

25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 4 семестра
(ОК1, ОК2, ОК3, ОК 4, ОК8)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни
9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания

13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 5 семестра

(ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в России.
3. Нестандартное оборудование на занятиях волейболом.
4. Характеристика техники игры в волейбол.
5. Характеристика тактики игры в волейбол.
6. Краткая характеристика участия советских волейболистов в международных соревнованиях (с 2005 по 2016 г.г.).
7. Мини – волейбол. Организация и проведение.
8. В волейбол играют все.
9. Влияние занятий волейболом на здоровье.
10. Волейбол — большой шаг к здоровью.
11. Волейбол — великая игра
12. Волейбол - игра на все времена.
13. Волейбол — частичка моей жизни!
14. Волейбол в моей жизни
15. Волейбол и его разновидности.
16. Волейбол как один из факторов развития школьников.
17. Волейбол сегодня.
18. Волейболист, на которого я хочу быть похожим.
19. Волейбольное обозрение.
20. Воспитательное значение игры "Волейбол".
21. Выдающиеся волейболисты.
22. География волейбола.
23. Геральдика известных волейбольных клубов.
24. Детский волейбол.

25. Женский волейбол.
26. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья школьников.
27. Звёзды профессионального волейбола Европы.
28. Звезды профессионального волейбола России.
29. Звезды профессионального волейбола Украины.
30. История возникновения волейбола в России.
31. История развития волейбола в Украине.

Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 6 семестра

(ОК1,ОК2,ОК3,ОК 4, ОК8)

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;

11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
20. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
21. Методика судейства соревнований в баскетболе.
22. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
23. Развитие баскетбола в СССР и России.
24. Славные странички баскетбола.
25. Совершенствование баскетбола.
26. Современные правила игры в баскетбол.
27. Спортивная игра – баскетбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника баскетболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — баскетбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в баскетбольной секции.

**Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля
(для студентов основной и специальной медицинской группы
здоровья)**

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант ответа.

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;
- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;

в) переворот;

г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

а) сед;

б) присед;

в) упор;

г) стойка.

Ответ: Б

Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.