

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 16.07.2025 15:34:12  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**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:** *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство*

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

**Форма обучения:** *очная*

Курск-2025

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Приказ Минпросвещения России от 05.05.2022 N 309 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство" (с изменениями и дополнениями) (Зарегистрировано в Минюсте России 09.06.2022 N 68818)).

Автор-составитель – преподаватели кафедры математических и естественно-научных дисциплин: Баламутова К.А., Захаров О.А., Ступаков Е. В.

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

Программа одобрена на 2025- 2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  /Майкова С.Д. /

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	5
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	10
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	23
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»	25

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство* реализуемой на базе основного общего образования. Дисциплина «Физическая культура» изучается на первом курсе в 1 и 2 семестре. Программа разработана на основании требований ФГОС среднего общего образования с учетом профессиональной направленности получаемой специальности.

При освоении специальности *35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство* физическая культура изучается в объеме 78 часов.

Программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит практическую часть, которая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-урочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-урочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике заболеваний.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке техника-технолога.

## **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1. Цель и задачи учебной дисциплины**

• **Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:** формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

**Освоение курса ОД «Физическая культура» предполагает решение следующих задач:**

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

В результате освоения дисциплины 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;
- средства профилактики перенапряжения;
- правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;
- выполнять физические упражнения в команде.

### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. При изучении дисциплины «Физическая культура» у студентов формируются следующие **компетенции**:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 1.1	Выполнять подготовку к производству работ одного вида на территориях и объектах

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> <li>б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> </ul> </li> </ul>	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> <li>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</li> <li>б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> </li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов,</li> </ul>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ПК 1.1 Выполнять подготовку к производству работ одного вида на территориях и объектах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>66</b>
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	54
Практические занятия	-
Контрольные работы	12
<b>2. Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
Теоретическое обучение	12
<b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>	<b>Нет</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	
Итоговая контрольная работа (ИКР)	1 семестр.
Зачет с оценкой	2 семестр.

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК04, ОК 08 <i>ПК1.1</i>
<b>Основное содержание</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов</p>	<b>2</b>	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.1</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>74</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,
	<b>Практические занятия</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		ОК 08, <b>ПК1.1</b>
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
профессионально-ориентированных задач			
<b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <b>ПК1.1</b>
	<b>Практические занятия</b>		
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	<b>РКТ №1.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Основное содержание</b>		<b>64</b>	
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>64</b>	
<b>Гимнастика</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции	
	<p>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.</p> <p>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки</p>			
<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	<b>Практические занятия</b>			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:			
	<b>Девушки</b>			<b>Юноши</b>
	1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней			1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Формируемые компетенции
	жерди, упор присев на одной махом соскок	разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
Тема 2.8. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>			
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».			
	Совершенствование акробатических элементов			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)		
	<b>РКТ №2.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).		
<b>Тема 2.9 .</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
<i>Атлетические единоборства</i>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.10.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
Атлетические единоборства	<p>Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><b>РКТ №3.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).</p>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Контрольное занятие (ИКР)	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Спортивные игры</b>		20	
Тема 2.11. Футбол	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема;</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)</p>		
<p><b>Тема 2.12.</b> Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>	<b>8</b>	
<p><b>Тема 2.13.</b> Волейбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока,</p>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>перемещения, передача мяча, 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</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> <p><b>РКТ №4.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).</p>		
<i>Лыжная подготовка</i>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.14.</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	<p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p>		
<i>Легкая атлетика</i>		<b>10</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Тема 2.15.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	Совершенствование техники спринтерского бега		
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
	<p>Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания</p> <p><b>РКТ №5.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).</p>		
<b>Бадминтон</b>		<b>6</b>	
<p><b>Тема 2.16</b> Бадминтон</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов в бадминтоне.</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил.</p> <p><b>РКТ №6.</b> Сдача контрольного теста по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).</p>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Контрольное занятие	Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья). Защита реферата (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Промежуточная аттестация: ИКР, зачет с оценкой</b>		<b>-</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 3.1. Требования к минимальному 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	<p>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.</p>
2	Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236)	<p>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.</p>
3	Спортивный зал №2	<p>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</p>

		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)**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>(лицензия\свободное ПО)</b>
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.	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

### **3.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Перечень основной и дополнительной литературы,  
необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература:**

1. Лях В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с.— URL: <https://book.ru/book/939387>. — ISBN 978-5-406-08169-3. — Текст : электронный.
2. Федонов Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/939962>. — ISBN 978-54365-6697-9. — Текст : электронный.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с.— URL: <https://book.ru/book/932718>. — ISBN 978-5-406-07522-7. — 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/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/). — Текст : электронный.
3. Теория спорта : сайт. — URL: <http://www.sport.ru.ru/>. — Текст : электронный.
4. Физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт. — URL: [http://www.sgau.ru/bio/k\\_fizkultur/fiskult](http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult). — Текст : электронный.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины**

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

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимся умения, направленные на формирование

общих и профессиональных компетенций. Компетенции должны быть соотнесены с предметными результатами. Для контроля и оценки результатов обучения преподаватель выбирает формы и методы с учетом профессионализации обучения по программе дисциплины.

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной;
- текущий контроль;
- рубежный.

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

Текущий контроль осуществляется в форме выполнения индивидуальных заданий.

Рубежный контроль (РКТ) осуществляется в форме сдачи контрольных тестов по разделам программы.

Всего предполагается провести 3 РКТ и ИКР в первом семестре и 3 РКТ во втором семестре.

***Контрольные тесты, с целью определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся***

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7,3	8,0–7,5	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места, см	230	195– 210	180	210	170– 190	160
4	Выносливость	Бег 6 мин, м	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900

5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11	8–9	4	18	13–15	6
6	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7

В процессе изучения дисциплины используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в малых группах.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учётом рабочей программы, а также спортивной базы.

К учебно-урочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинское обследование. По итогам медицинского обследования, с учетом состояния здоровья студентов, происходит деление на подгруппы: основная медицинская, подготовительная, специальная медицинская и освобожденные.

Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

К сдаче контрольных испытаний допускаются студенты, регулярно посещающие практические занятия, согласно расписанию.

Код и наименование формируемых компетенций	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	- составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4	– выполнение самостоятельной работы

	Темы 2.5 -2.16	– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	– защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
<b>ПК 1.1.</b> Выполнять подготовку к производству работ одного вида на территориях и объектах	Темы 1.1,1.2 П/-о/с: Темы 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 Темы 2.5 -2.16	выполнение упражнений на дифференцированном зачете

## 4. 2 ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ

### ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Методика проведения ИКР и зачета с оценкой. Примерные вопросы для ИКР и зачета с оценкой. Критерии оценки знаний в рамках ИКР и зачета с оценкой**

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом: ИКР – 1 семестр, зачет с оценкой – 2 семестр.

В соответствии с действующим положением «О текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО в Курском ГАУ студент, выполнивший все рубежные контрольные точки на «4» и «5», может быть освобожден от сдачи ИКР и зачета с оценкой. Ему выставляется итоговая оценка на основе результатов, полученных на рубежных контрольных точках.

Если студент **не выполняет** задания в рамках рубежного контроля на «хорошо»/«отлично», то проходит промежуточную аттестацию в традиционной форме.

### **Методика проведения ИКР**

Итоговая контрольная работа (ИКР) для студента основной и подготовительной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов.

ИКР для студента специальной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

ИКР для студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течении семестра и результата тестирования.

ИКР по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **Контрольные нормативы 1 семестр**

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы

	<b>Оценка в баллах</b>
--	------------------------

Тесты	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Прыжки в длину с места (см)	230	200	210	180	190	170
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	7	8	5	5	3
3.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	8	6	6	4
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1 мин	120	110	110	100	100	90

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	сп
1.Прыжки в длину с места (см)	190	170	175	160	160	140
2.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	6	4	4	2
3.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	10	8	5	3
4. Прыжки на скалке, кол-во раз за 1 мин	120	110	110	100	100	90

**Перечень вопросов к ИКР 1 семестра (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

**(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1)**

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Понятие о физической культуре личности.
3. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
5. Основные формы и виды физических упражнений.
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
7. Адаптивная физическая культура.
8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
9. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
10. Основы организации двигательного режима.
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
13. Способы регулирования массы тела человека.
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
17. История развития спортивных игр.
18. Древние Олимпийские Игры.
19. Развитие спорта в России.
20. Ритмическая гимнастика.

**Темы рефератов 1 семестр  
(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)  
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1)**

1. Историю развития физической культуры и спорта в России.
2. Формы занятий физическими упражнениями.

3. Организация физического воспитания в СП учебном заведении.
4. Основы техники безопасности и профилактики травматизма и заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
11. Критерии эффективности здорового образа жизни.
12. Социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
14. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
15. Принципы здорового образа жизни с помощью занятий физической культурой.
16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
18. Общая и специальная физическая подготовка.
19. Основы развития физических качеств.
20. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

21. Правовые основы физической культуры и спорта.
22. Понятие о физической культуре личности.
23. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
24. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
25. Основные формы и виды физических упражнений.
26. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
27. Адаптивная физическая культура.
28. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями.
29. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью.
30. Основы организации двигательного режима.

### **Методика проведения зачета с оценкой**

Зачет с оценкой для студента основной и подготовительной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Зачет с оценкой для студента специальной медицинской группы проводится в традиционной форме, который предполагает ответ студента на 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов, предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы.

Зачет с оценкой для студента, относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов на оценку в течении семестра и результата тестирования.

Зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленном расписанием время на последнем занятии.

## Контрольные нормативы 2 семестр

Оценка уровня физической подготовленности **юношей** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	Осн	сп	осн	Сп	осн	сп
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,3	б/вр	14,00	б/вр	15.30	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,5	б/вр	27,20	б/вр	30.00	б/вр
3.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	6.5	7,5	4.5	6,5	2.5
4.Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	б/вр	8,0	б/вр	8,3	б/вр
5.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2

Оценка уровня физической подготовленности **девушек** основной и специальной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах					
	5		4		3	
	осн	сп	осн	сп	осн	Сп
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,0	б/вр	13,0	б/вр	15.0	б/вр
2.Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.0	б/вр	21,0	б/вр	24,0	б/вр

3.Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	80,4	б/вр	90,3	б/вр	90,7	б/вр
4.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	8,5	6,5	5,5	5,0	4,0
5. Сгибания разгибания рук от скамейки, кол-во раз	10	8	8	6	6	4

**Перечень вопросов к зачету с оценкой 2 семестра  
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)  
(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1)**

1. Здоровье как социальная категория.
2. Современные правила рационального питания. Системы питания.
3. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
4. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
5. Понятия в области физической культуры и спорта.
6. Субъективные показатели самоконтроля.
7. Объективные показатели самоконтроля.
8. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Критерии дозирования физических нагрузок.
10. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
11. Методика дыхательной гимнастики.
12. Аутогенная тренировка.
13. Психофизическая тренировка.
14. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
15. Методика развития силы.
16. Методика развития выносливости.
17. Методика развития ловкости.
18. Методика развития гибкости.
19. Методика развития быстроты.

20. Физкультурно-оздоровительные технологии (аэробика, шейпинг, пилатес, йога, фитнес, стретчинг).

**Темы рефератов 2 семестр**  
**(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)**  
**(ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1)**

1. Структура и направленность учебно-урочного занятия.
2. Учебно-урочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
3. Роль физической культуры в научной организации труда. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.
4. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Формы и содержание самостоятельных занятий.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
9. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
10. Гигиена самостоятельных занятий.
11. Закаливание. Виды закаливания.
12. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
13. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
14. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
15. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.
16. Современные популярные системы физических упражнений.

17. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях СПО.
18. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по баскетболу.
19. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по волейболу.
20. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований по футболу.
21. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
22. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
23. Способы регулирования массы тела человека.
24. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
25. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
26. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
27. История развития спортивных игр.
28. Древние Олимпийские Игры.
29. Развитие спорта в России.
30. Ритмическая гимнастика.

### **Критерии оценки качества знаний и умений студентов**

При выставлении оценки по ИКР и зачету с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

5 (отлично) – студент показывает глубокие осознанные знания по освещаемому вопросу, владение основными понятиями, терминологией; владеет конкретными знаниями и умеет правильно и безошибочно выполнить практическое задание;

4 (хорошо) – студент показывает глубокое и полное усвоение содержания материала. Допускает отдельные незначительные неточности во владении основных понятий, терминологии и умеет выполнить практическое задание;

3 (удовлетворительно) – студент понимает основное содержание учебной программы, умеет частично выполнить практическое задание;

2 (неудовлетворительно) – студент имеет существенные пробелы в знаниях, допускает ошибки, не умеет выполнить практическое задание.

#### **4.3 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 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, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

