

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Беловский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Кафедра экономических наук и информационных технологий



УТВЕРЖДАЮ
Директор: к.т.н., доцент
В.А. Саркисян

Рабочая программа дисциплины
БД.8 Физическая культура
наименование дисциплины

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
уровень образования основное общее образование

Форма обучения
Очная

Белово, 2019

Содержание

| | |
|---|------|
| 1. пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Паспорт программы учебной дисциплины..... | 5 |
| 3. Структура и примерное содержание учебной дисциплины..... | 8-13 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 20 |
| 5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины..... | 26 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 28 |
| 7. Иные сведения (или) материалы..... | 30 |
| 8. Методические указания для преподавателей..... | 34 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для образовательного учреждения среднего профессионального образования обеспечивает необходимый базовый уровень среднего общего образования по учебной дисциплине *физическая культура* при подготовке квалифицированных специалистов по специальности «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)».

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на базовом уровне, приказ № 69 от 05.02.2018г.

При составлении рабочей программы было изучено и учтено содержание примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования в соответствии с учебным планом и утвержденным директором БИФ Кем ГУ от 13.02. 2018 года.

В соответствии с приказом Министерства образования Российской Федерации от 23 июня 2015 года за № 609 в программу включены виды испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Физическая культура как учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл и предназначена для обучения в среднем профессиональном учебном заведении гуманитарного профиля.

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуры на базе основного общего образования. Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **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.

Обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**:

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

ОК-02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК-03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК-04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК-05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста

ОК-06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК-07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК-08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК-09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК-10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

ОК-11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию методико--практических и учебно-тренировочных занятий, подготовку к сдаче норм ГТО.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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

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

В соответствии с рабочим учебным планом физическая культура изучается на первом курсе общим объемом 118 часов.

1-й семестр - 51 час практическая часть; 2-й семестр – 67 часов практическая часть.

Распределение часов по видам спорта осуществляется согласно тематическому планированию и соответствующей материально-технической базы учебного заведения.

Для контроля знаний, умений и навыков в течении учебного года используются такие виды контроля как устный опрос и тестирование. По окончании 1-го семестра проводится зачет, а по окончании 2 семестра- дифференцированный зачет в форме тестирования..

Одной из основных целей физической культуры является развитие профессионально важных физических качеств обучающихся.

2. Паспорт программы учебной дисциплины

2.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным Министерством образования и науки РФ от 05.02.2018г, регистрационный № 69.

2.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

2.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования различных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;

- формировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- совершенствовать компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развивать навыки творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося, предусмотренная рабочим учебным планом 118 часов, в том числе обязательная аудиторная учебная нагрузка для очной формы обучения 118 часов; 1-й семестр - 51 час практическая часть; 2-й семестр – 67 часов практическая часть. По окончании 1-го семестра проводится зачет, а по окончании 2-го семестра дифференцированный зачет в форме тестирования..

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕТ).

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| | Очная |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | |
| практические занятия | 118 |
| 1- семестр-зачёт, 2 семестр – дифференцированный зачёт | |

| | |
|--|---------------------------------|
| в т.ч. в активной и интерактивной формах | 30 |
| <i>Промежуточная аттестация</i> | <i>Зачёт</i> |
| <i>Итоговая аттестация</i> | <i>дифференцированный зачет</i> |

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Уровень освоения | |
|---|--|----------------------|-------|
| | | Очная форма обучения | |
| 1 | 2 | 3 | |
| Глава 1. | Легкая атлетика | | |
| | Содержание учебного материала | 14 | |
| Тема1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся- | Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание. | 2 | 1 |
| | Практическое занятие 1 Оздоровительные системы физического воспитания в профессиональной деятельности | 4 | 1,2,3 |

| | | | |
|---|--|-----------|-------|
| ся. Основы здорового образа жизни. | Практическое занятие 2 Роль спорта в образе жизни обучающихся. | 2 | |
| | Практическое занятие 3 Система массовых соревнований | 2 | 1,2,3 |
| | Практическое занятие 4 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. | 2 | |
| | Практическое занятие 5 Использование методов самоконтроля. Домашнее задание: Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации. | 2 | |
| Тема 2. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 12 | |
| | Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дис. 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | | 1,2,3 |
| | Практическое занятие 6 Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. | 4 | 2 |
| | Практическое занятие 7 Развитие общей и специальной выносливости. | 2 | |
| | Практическое занятие 8 Сдача нормативов: кросс 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). | 2 | 2 |
| Практическое занятие 9 Техника бега на короткие дистанции. | 2 | 3 | |
| Практическое занятие 10 Сдача нормативов: бег 100 м. Домашнее задание: Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м. Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км. Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой | | | |

| | | | |
|--|--|-------------|----------|
| | атлетике. | | |
| | Зачёт (нормативы по лёгкой атлетике) | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | 1 |
| Тема3.Гимнастика | <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 11 общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.</p> <p>Практическое занятие 12 Упражнения на перекладине.</p> <p>Практическое занятие 13 Совершенствование гимнастических элементов.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> | 4 4 2 | 1,2,3 |
| | Зачёт (комплекс упражнений) | | |
| | Содержание учебного материала | 14 | |
| Тема 4. Спортивные игры.Волейбол. | <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника</p> | | 1,2,3 |

| | | | |
|--|---|------------------|--------------------------|
| | <p>безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Практическое занятие 14 Правила игры в волейбол. Техника безопасности игры.</p> <p>Практическое занятие 15 Техника игровых приемов в волейболе.</p> <p>Практическое занятие 16 Выполнение подачи мяча.</p> <p>Практическое занятие 17 Тактика игры в нападении и защите.</p> <p>Практическое занятие 18 Игра по правилам.</p> | 2 4 4 4 | 1,2,3 2 2 1,2,3 |
| | <p>Домашнее задание:</p> <p>Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технические приемы. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p> | | |
| | Зачёт (техника подач мяча, игра в волейбол или в баскетбол по выбору обучающегося) | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | |
| Тема 5. Лыжная подготовка | <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Практическое занятие 19 Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Практическое занятие 20 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.</p> <p>Практическое занятие 21 Передвижение по пересеченной местности.</p> <p>Практическое занятие 22 Прохождение дистанции 3 км</p> | 4 2 4 | 1,2,3 |

| | | | |
|--|---|-------------------------------------|---|
| | (девушки) и 5 км (юноши). | | |
| | <p>Домашнее задание:</p> <p>Выполнить упражнения для совершенствования способов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p> | | |
| Тема 6. | Содержание учебного материала | 14 | |
| Спортивные игры. Баскетбол. | <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Практическое занятие 23 Правила игры в баскетбол. Техника безопасности.</p> <p>Практическое занятие 24 Ловля и передача мяча.</p> <p>Практическое занятие 25 Ведение, броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p>Практическое занятие 26 Приемы овладения мячом.</p> <p>Практическое занятие 27 Игра по правилам.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.</p> | <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> | 1,2,3 |
| Тема 7. | Содержание учебного материала | 22 | |
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Практическое занятие 28 ТБ во время занятий в тренажерном зале. Виды спорта, входящие в атлетическую гимнастику.</p> <p>Практическое занятие 29 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решающих задач.</p> | <p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> | <p>1,2,3</p> <p>1,2,3</p> <p>2</p> <p>2</p> |

| | | | |
|---|--|----------------------------|---------------------------------------|
| | <p>Практическое занятие 30 Упражнения на блочных тренажерах.</p> <p>Практическое занятие 31 Упражнения с собственным весом.</p> <p>Практическое занятие 32 Упражнения с гантелями, штангами.</p> <p>Практическое занятие 33 Методы регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.</p> <p>Практическое занятие 34 Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие 35 Пауэрлифтинг - силовое троеборье. Правила соревнований.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> | 2 2 2 2 2 2 | 2 2 2 2 2 |
| | Содержание учебного материала | 12 | |
| Тема 8. Легкая атлетика. Прыжки, метания. | <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Практическое занятие 36 Прыжки в длину с места с разбега.</p> <p>Практическое занятие 37 Метание гранаты весом - 500 г (девушки) и 700г (юноши).</p> <p>Практическое занятие 38 Сдача нормативов по легкой атлетике.</p> | 4 2 2 2 | 1,2,3 2 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа | | 3 |
| | Совершенствовать скоростно-силовые качества в легкой атлетике. | | |
| | Содержание учебного материала | 10 | |
| Тема 9. Фитнес, пилатес на фитболе, бодифлекс. | <p>Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Значение комплекса УГГ. Сочетание движения с правильным дыханием. Освоение методики пилатеса, улучшения осанки, координации, подвижности суставов. Специальные упражнения по совершенствованию техники движений на</p> | 2 | 1-2-3 |

| | | | |
|---------------|--|------------|---|
| | <p>фитболе, технике бодифлекса. Практическое занятие 39 Техника безопасности при занятиях с фитболами.</p> <p>Практическое занятие 40 Выполнение комплекса Утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Практическое занятие 41 Специальные подготовительные и общеразвивающие и подводящие упражнения пилатеса.</p> <p>Практическое занятие 42 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Практическое занятие 43 Выполнение комплекса бодифлекса.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Выполнять упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Совершенствование пилатеса и бодифлекса.</p> | 2 | |
| | | 2 | 2 |
| | | | 2 |
| | | 2 | 2 |
| | | 2 | 2 |
| | | | 3 |
| | Дифференцированный зачёт | | |
| Всего: | Обязательная аудиторная учебная нагрузка: | 118 | |
| ИТОГО: | | 118 | |

4. Условия реализации программы дисциплины

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Уроки учебной дисциплины проходят: в спортивном зале, тренажерном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование спортивного зала:

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, набивные мячи, шведская лестница, гимнастические маты, нестандартное оборудование, гимнастический козел, брусья параллельные, гимнастический мостик, гимнастические маты, теннисный стол, теннисные ракетки.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, гири, гантели, тренажер для ног, беговая дорожка, зеркало.

Технические средства обучения:

компьютер, секундомер, фотоаппарат, экран, проектор.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

4.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.

2.Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4.

3.Лукиянец, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Новокузнецк : НФИ КемГУ, 2013. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/42947>. — Загл. с экрана.

4.Методические указания для обучающихся по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и преподавателей «Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности» / сост. В.М. Шмицлер – Белово: БИФ ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», 2016

5.Учебно-методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)» / сост. В.М. Шмицлер – Белово: БИФ ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», 2016

Дополнительная литература:

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва : Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с.

6. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учеб.пособие / Е. О. Ковшура. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 176с.

7. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / В. И. Лях. - 2-е изд. - Москва : Просвещение, 2016. - 256 с.

8. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учебник / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, 2015. - 272 с.

9. Физическая культура [Текст] : учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др. - 14-е изд., испр. - Москва : ИЦ «Академия», 2014. - 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <https://gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

2. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в соответствии с учебным планом по специальности – зачет -1-2 семестр, дифференцированный зачет – 2 семестр (очное) обучение.

Для получения оценки «**зачтено**» студент должен:

- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала (обучающийся отвечает на один вопрос преподавателя);
- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;
- правильно формулировать определения;
- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.
- сдача нормативов, соответствующие программе.

Для получения оценки «**не зачтено**» студент должен:

- незнания значительной части программного материала (обучающийся не может ответить на 1 вопрос);
- много пропусков занятий более 50%;
- не укладывается в нормативы, соответствующие своей возрастной категории.

5.1.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения зачета

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата | Методы и формы контроля |
|---|---|--------------------------------------|
| Умения: | | |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе | - составляет и проводит комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений | ПЗ 11,12,13 Контрольные нормативы |

| | | |
|---|---|--|
| <p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>атлетической гимнастики;</p> | |
| | <p>-демонстрирует правильность и очерёдность осуществления массажа и самомассажа.</p> | <p>Тест № 1,4 ПЗ 4</p> |
| | <p>– измеряет ЧСС; - определяет свою работоспособность на основе полученных данных с помощью определенных методик; - оставляет рацион питания с учетом режима дня и физических нагрузок; - ведет дневник самоконтроля.</p> | <p>ПЗ 11,12,13 Контрольные нормативы Тест № 1,4 ПЗ 4</p> |
| | <p>- выбирает способы передвижения с учетом особенностей местности; - осуществляет перемещение по местности, используя способы передвижения с учетом физической подготовки.</p> | <p>ПЗ 19, 20, 21, 22</p> |
| | <p>- применяет приемы защиты и самообороны в соответствии со сложившейся учебной ситуацией, страховки и самостраховки в соответствии с техникой безопасности по данному виду спортивной деятельности.</p> | <p>- ПЗ 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35</p> |
| | <p>- владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации и проведения занятий различными видами двигательной активности в группе; - умеет сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в</p> | <p>ПЗ 14, 15, 16, 17, 18 ПЗ 23,24, 25,26, 27 Контрольные нормативы</p> |

| | | |
|--|--|-----------------------|
| | соревновательной деятельности. | |
| | – владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, | ПЗ 6-43 |
| | использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение контрольных нормативов по видам спорта | Контрольные нормативы |

Знания:

| | | |
|---|---|-------------------------|
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | - излагает влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. | ПЗ 1, 2, 3 |
| - основы здорового образа жизни. | - излагает и использует технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - перечисляет и использует показатели функциональных проб, упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния физической подготовленности. | Тест № 2,3,4 ПЗ 4, 5 |

5.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате

освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|--|--|--|
| ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Распознавать задачу и/или проблему; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия и реализовывать его; определить необходимые ресурсы. | Актуальный профессиональный и социальный контекст, основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и социальном контексте; особенности денежного обращения (формы расчетов), понятие и сущность финансов, особенности взаимодействия и функционирования хозяйствующих субъектов, финансовые ресурсы хозяйствующих субъектов – структура и состав. |
| ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска. | Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации. |
| ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. | Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования. |
| ОК 4 | Организовывать работу | Значимость коллективных |

| | | |
|--|---|---|
| <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <p>коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p> | <p>решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.</p> |
| <p>ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> | <p>Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.</p> | <p>Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> |
| <p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> | <p>описывать значимость своей профессии (специальности); применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> | <p>сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности); стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.</p> |
| <p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)</p> | <p>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения</p> |
| <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p> | <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p> | <p>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</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> | <p>профилактики перенапряжения</p> |
| <p>ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p> | <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> | <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> |
| <p>ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностраных языках.</p> | <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> | <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> |
| <p>ОК 11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> | <p>выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности;</p> | <p>основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес- планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования | |
|--|---|--|

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам) | Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i> | наименование оценочного средства |
|-------|---|---|---|
| 1. | Лёгкая атлетика | ОК-01 ,ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-05, ОК-6, ОК-07, ОК-08, ОК-09, ОК-10, ОК-11 | Вопросы к зачёту (1 по выбору), тесты |
| 2. | Гимнастика | ОК-01 ,ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-05, ОК-6, ОК-07, ОК-08, ОК-09, ОК-10, ОК-11 | Сдача контрольных нормативов |
| 3. | Спортивные игры | ОК-01 ,ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-05, ОК-6, ОК-07, ОК-08, ОК-09, ОК-10, ОК-11 | Сдача контрольных нормативов или реферата освобождёнными от практических занятий) |
| 4. | Лыжная подготовка (или лёгкая атлетика по выбору) | ОК-01 ,ОК-02, ОК-03, ОК-04, ОК-05, ОК-6, ОК-07, ОК-08, ОК-09, ОК-10, ОК-11 | |

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Вопросы к зачету

- 1.Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
- 3.Организм человека как единая саморазвивающаяся

- саморегулирующаяся биологическая система.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
 5. Утомление при физической и умственной работе.
 6. Восстановление.
 7. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
 8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 9. Общее понятие о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Содержательные особенности и характеристики ЗОЖ.
 10. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.
 10. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период сессии.
 11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
 12. Основы и этапы обучения движениям. Краткая характеристика воспитания основных физических качеств.
 13. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. 14. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
 15. Формы и краткое содержание самостоятельных занятий.
 16. Краткая характеристика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
 17. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности занятий для женщин.
 18. Гигиена самостоятельных занятий.
 19. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
 20. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
 21. Самоконтроль, его цели, задачи и методы. Дневник самоконтроля.
 22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
 23. Личная социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
 24. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
 25. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
 26. Организация и формы ППФП в высшем учебном заведении. Система контроля ППФП студентов.
 27. Краткая характеристика ПФК в рабочее время
 28. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика
 29. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв. Попутная тренировка.
 30. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. ППФП специалиста в свободное время. Дополнительные средства повышения работоспособности.
 31. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.

Тесты по физической культуре (заочное)

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей; совершенствовании природных, физических свойств людей; обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры? знания, принципы, правила и методика использования упражнений; виды гимнастики, спорта, игр.

обеспечение безопасности жизнедеятельности

3. Под физическим развитием понимается:

процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;

процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

от технической и физической подготовленности занимающихся; от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения; от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

5. Что называется осанкой человека?

вертикальное положение тела человека;

формы позвоночника;

привычная поза человека в вертикальном положении.

6. Что является объективным показателем состояния здоровья?

частота сердечных сокращений;

крепкий сон;

7. С какой целью планируют режим дня?

с целью организации рационального режима питания;

8. Каковы причины нарушения осанки?

привычка держать голову прямо; привычка к неправильным позам; слабая мускулатура

9. Физическими упражнениями принято называть:

определенным образом организованные двигательные действия;

движения, способствующие повышению работоспособности;

действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является: физическое упражнение; соблюдение режима дня; закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений; правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением; пить минеральную воду

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

силовых упражнений; скоростных упражнений; упражнений на координацию

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

двигательный режим; рациональное питание; личная и общественная гигиена

14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

120 - 130 уд/мин; 40 - 50 уд/мин 70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

90 уд/мин 150 уд/мин 180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

беспокойный сон; жизнерадостное настроение; вялость, постоянное желание спать

18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

жизненная емкость легких; хорошее самочувствие; частота сердечных сокращений

19. Что необходимо сделать при ушибах?

наложить стерильную повязку;

наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;

массировать место ушиба.

аппетит

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

сохранение и укрепление здоровья; развитие физических качеств человека; поддержание высокой работоспособности людей.

21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; принимать

закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням; принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований „является: правила соревнований; программа соревнований; положение соревнований

23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения; выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;

такова традиция

24. Каким должен быть вдох и выдох?

более продолжительный вдох по отношению к выдоху;

одинаковыми по продолжительности;

более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

25. Каков один из принципов закаливания?

постепенность; решительность; однообразие.

26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;

легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

затылком, лопатками, ягодицами, пятками; затылком, ягодицами, пятками; затылком, спиной, пятками;

28. Личная гигиена включает в себя:

уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

разучивания координационно сложных действий; закрепления сформированных навыков; совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- прыжки и бег;
- потягивание;
- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц туловища;
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- дыхательные упражнения, спокойная ходьба

1,2,3,4,6,5 3,5,1,4,2,6 2,5,4,3,1,6

с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;

с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

Темы рефератов для временно освобожденных обучающихся :

1. Основы методики самомассажа.
2. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
3. Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
7. Лечебная физкультура при заболевании.
8. Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
9. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
10. Массаж и само массаж.
11. История развития олимпийского вида спорта.
12. Методика развития физического качества: сила.
13. Методика развития физического качества: гибкость.
14. Методика развития физического качества: общая выносливость.
15. Методика развития физического качества: ловкость.
16. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
17. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки юристов (экономистов, психологов, финансистов). Нормативная основа физической подготовки.
18. Понятия здорового образа жизни.
19. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.

20. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна.
21. Личная и общественная гигиена.
22. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
23. Модель физической подготовленности юриста, обеспечивающая успешность выполнения служебных обязанностей: перечень физических качеств и должный уровень их проявления.
24. Средства и методы развития профессионально важных физических качеств юристов (экономистов, психологов, финансистов).
25. Самоконтроль в процессе физической подготовки: оценка объёма и интенсивности нагрузки, особенности пульсового режима на занятиях различной направленности. Неблагоприятные состояния при занятиях физическими упражнениями.
26. Организм человека как единая биологическая система.
27. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
28. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
29. Закономерности формирования двигательных действий человека.
30. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующие этапы формирования компетенций

Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп (в игровом зале)

1. Посещаемость занятий — 100 %.
2. Передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 — 2 м, количество — 15 раз.
3. Подача мяча через сетку — из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

Подготовительная группа

| № | Юноши | Девушки |
|---|--|--|
| 1 | Подтягивание на перекладине – 12 раз | Поднимание туловища из положения, лежа на спине, до угла 90°, руки за головой, ноги прямые – 30 раз/мин |
| 2 | Отжимание на параллельных брусьях – 12 раз | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке – 10 раз |
| 3 | Поднимание туловища, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз | Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах на тренажере – 30 раз |
| 4 | Поднимание ног лежа на наклонной доске (на III рейке) – 40 раз | Отжимания в упоре лежа на скамейке – 15 раз |
| 5 | Прыжки со скакалкой – 1,5 мин | Прыжки со скакалкой – 1,5 мин |

Основная группа

| № | Юноши | Девушки |
|---|---|---|
| 1 | Подтягивание на перекладине – 15 раз | Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз |
| 2 | Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз | Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз |
| 3 | На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза | Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз |
| 4 | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз | Отжимания, в упоре лежа – 10 раз |
| 5 | Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз | Прыжки со скакалкой – 2 мин |

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой

стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. подача (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Зачетные требования по легкой атлетике:

| Нормативы | | Оценка | |
|----------------|----------------|----------------|-------------------|
| | Отлично | Хорошо | удовлетворительно |
| 100 м | Не более 13,1 | Не более 13,7 | Не более 14,3 |
| 3000 м | Не более 12,20 | Не более 13,00 | Не более 13,50 |
| подтягивание | Не менее 12 | Не менее 9 | Не менее 5 |
| Прыжок в длину | Не менее 240 | Не менее 205 | Не менее 190 |

Таблица контрольных нормативов к сдаче зачетов по физическому воспитанию у студентов СУЗов

| Способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-----------------|-------------------------------|--------------|---------|---------|---------|
| | | | низкий | средний | высокий |
| | | | Юноши | | |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 17-22 | 5,0 | 4,7 | 4,4 |
| | Бег 100 м, с | | 15,0 | 14,5 | 14,2 |
| Координационные | Челночный бег 3*10 м, с | | 8,1 | 7,5 | 7,2 |
| | 10*10 м, с | | 30 | 28 | 27 |
| | С измененным расстоянием | | 22,5 | 22 | 21,5 |

| | | | | | |
|-------------------|---|--|------|-----|-----|
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, м | | 2,2 | 2,3 | 2,4 |
| | Прыжки на скакалке за 1 мин, раз | | 110 | 120 | 130 |
| Выносливость | 6-ти минутный бег (круги) | | 28 | 30 | 33 |
| | 1000 м, мин | | 5,0 | 4,4 | 4,0 |
| | 2000 м, мин | | - | - | - |
| | 3000 м, мин | | 16,3 | 15 | 13 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | | 5 | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | | 10 | 12 | 14 |
| | На низкой перекладине из виса лежа, раз | | - | - | - |
| | Отжимание от пола (юноши) От лавочки (девушки) | | 42 | 43 | 44 |
| | Поднимание плеч из исходного положения лежа за 30 сек, раз | | 26 | 28 | 30 |
| | Вис на перекладине сек. | | 50 | 55 | 60 |
| | Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке, раз | | 16 | 18 | 20 |

| Способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | |
|-------------------|--|--------------|---------|---------|---------|
| | | | низкий | средний | высокий |
| | | | девушки | | |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 17-22 | 5,5 | 5,0 | 4,5 |
| | Бег 100 м, с | | 17,0 | 16,5 | 16,0 |
| Координационные | Челночный бег 3*10 м, с | | 9,6 | 9,0 | 8,4 |
| | 10*10 м, с | | - | - | - |
| | С измененным расстоянием | | 26 | 25,5 | 25 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, м | | 1,75 | 1,8 | 1,9 |
| | Прыжки на скакалке за 1 мин, раз | | 130 | 140 | 150 |
| Выносливость | 6-ти минутный бег (круги) | | 25 | 28 | 30 |
| | 1000 м, мин | | 5,5 | 5,0 | 4,5 |
| | 2000 м, мин | | 12,4 | 11,4 | 10,1 |
| | 3000 м, мин | | - | - | - |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | | 7 | 12 | 15 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | | - | - | - |
| | На низкой перекладине из виса лежа, раз | | 20 | 22 | 25 |
| | Отжимание от пола (юноши) От лавочки | | 14 | 15 | 16 |

| | | | | | |
|--|---|--|----|----|----|
| | (девушки) | | | | |
| | Поднимание плеч из исходного положения лежа за 30 сек, раз | | 20 | 23 | 25 |
| | Вис на перекладине сек. | | 30 | 35 | 40 |
| | Поднимание прямых ног из вися на гимнастической стенке, раз | | 10 | 13 | 15 |

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы используются следующие образовательные технологии: *физкультурно-оздоровительная технология* и *технология интерактивного обучения*.

Физкультурно-оздоровительная технология предполагает использование в процессе аудиторной и внеаудиторной работы различных видов оздоровительной гимнастики. В процессе занятий физической культурой (в том числе и лекций) проводятся: *гимнастика для глаз*, включающая комплексы упражнений для улучшения кровообращения в органе зрения, укрепления мышц глаз, улучшения процесса аккомодации, снятия зрительного утомления; *дыхательная гимнастика*, способствующая укреплению дыхательной и сердечнососудистой системы; *«пятиминутка»* (с рациональным чередованием физических упражнений и отдыха); *самомассаж головы и области ключицы, упражнения на релаксацию*.

Технология активного обучения включает совокупность форм и методов, позволяющих обучающимся изменить свое отношение к физической культуре как одного из средств здоровья и сохранения, сформировать мотивацию ведения здорового образа жизни.

В процессе аудиторных и внеаудиторных занятий физической культурой применяются теоретические и практические задания.

В процессе учебной работы по физической культуре применяются следующие формы и методы:

лекции;

«Конкурс рефератов и творческих работ студентов»;

встречи с профессиональными спортсменами - кузбассовцами;

парное ведение практических занятий по физической культуре (волейбол, аэробика, легкая атлетика и др.);

разбор конкретных ситуаций в различных видах спорта (техничко-тактический анализ игры, разбор комплексов оздоровительных упражнений).

Применение активных методов обучения на занятиях физической культурой способствует выражению интеллектуальных способностей, раскрытие творческого потенциала, активизации каждого студента.

Использование физкультурно-оздоровительной и технологии активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения:

-отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровье сбережения средствами физической культуры;

-наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой;

-контролировать уровень *знаний* в области физической культуры и спорта, здоровье сбережения, физического самосовершенствования, *умения* ---- применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровье сбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза.

-оценивать уровень физической подготовленности студентов;

-определять результат совместной со студентами здоровье сберегающей деятельности;

-определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

дискуссии;

-ежегодная научно-практическая *студенческая конференция «Актуальные проблемы физической культуры студентов»;*

мини-конференция в рамках практического занятия (выступление студентов с докладами по проблемам физической культуры и спорта);

7.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Профилактика и коррекция здоровья при нарушениях опорно-двигательного аппарата, коррекция зрения

| Профессионально важные качества | Виды двигательной активности и методы ее использования |
|---------------------------------|--|
| Качество и количество здоровья | Тренировка аэробной выносливости с помощью циклических видов движений: фитнес-аэробика, калланетика, стретчинг, шейпинг, обеспечивающих работу сердечно-сосудистой системы в режиме 130 – 150 уд./мин. |
| Состояние зрения | Изучение и индивидуальное использование методов Норбекова, Стрельниковой, Бутейко |

| | |
|------------------------------------|---|
| Состояние ОДА | Общеразвивающие физические упражнения для укрепления мышц ОДА с использованием метода чередования напряжения с расслаблением; растяжение мышц ОДА |
| Состояние нервно-психической сферы | Совершенствование управления движениями, психофизическая регуляция, упражнения с чередованием напряжения и расслабления |

8. Методические указания для преподавателей

1. Физическая культура для обучающихся высших учебных заведений, является частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

При реализации физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья институтом ставятся следующие задачи:

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- отбор спортсменов, имеющих инвалидность, для участия в соревнованиях различного ранга.

2. Реализация физической культуры в БИФ КемГУ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в рамках учебного процесса, как в группах лечебной физической культуры (далее - ЛФК), так и в форме индивидуальных занятий, как правило, в объеме не менее 2-х аудиторных часов в неделю.

3. Распределение обучающихся по группам для проведения практических занятий (специальную медицинскую, группу ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности. Сформированные группы утверждаются распоряжением проректора по учебно-организационной работе. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр и представить документ на кафедру физического воспитания. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.

4. Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется через проведение групповых и индивидуальных занятий в спортивных залах БИФ КемГУ.

5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тестирование и медицинский контроль; восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам; групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.

6. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-

медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

7. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к группам ЛФК устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (написание реферата, тестирование на компьютере и тесты по физической подготовленности).

8. При проведении методико-практических занятий обучающимся с ограниченными возможностями здоровья преподаватель придерживается следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой реферата преподаватель выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее изучению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов;

- обучающиеся на практических занятиях при взаимоконтроле воспроизводят доступные физические упражнения под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений.

Составители (Разработчики):

Шмицлер Валентина Михайловна, преподаватель кафедры гуманитарных наук