

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю
Декан СПФ

Т.В. Поштарева

«20» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура


Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника: Программист


Форма обучения: очная

год начало подготовки - 2024г.

Разработана

Ст. преподаватель кафедры СГД
 О.В. Данильченко

Согласована

зав. выпускающей кафедрой ПИМ
 Д.Г. Ловянников

Рекомендована

на заседании кафедры
от « 20 » мая 2024 г.
протокол № 11

Заведующий кафедрой СГД

 Е.В. Смирнова

Одобрена

на заседании учебно-методической
комиссии факультета
от « 20 » мая 2024 г.
протокол № 10

Председатель УМК

 Т.В. Поштарева

Ставрополь, 2024г.

Содержание

| | |
|---|---|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины | 3 |
| 2. Место дисциплины в структуре опоп | 3 |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 4 |
| 5. Содержание и структура дисциплины | 4 |
| 5.1. Содержание дисциплины | 4 |
| 5.2. Структура дисциплины | 6 |
| 5.3. Практические занятия и семинары..... | 6 |
| 5.4. Лабораторные работы..... | 6 |
| 5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины | 6 |
| 6. Образовательные технологии | 6 |
| 7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | 7 |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины..... | 7 |
| 8.1. Основная литература..... | 7 |
| 8.2. Дополнительная литература..... | 8 |
| 8.3. Программное обеспечение | 8 |
| 8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, интернет-ресурсы..... | 8 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины..... | 8 |
| 10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья..... | 8 |

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» являются:

- 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;
- формирование знаний о технологиях 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.

Задачами дисциплины «Физическая культура» является:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина ОГСЭ 04. «Физическая культура» относится к обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе программы основного (общего) образования по физической культуре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций по данной специальности:

| Код и наименование компетенции | Результаты обучения |
|---|---|
| ОК-8 - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | знает - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения |
| | умеет - 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 (специальности) |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины – 188 академических часа.

На базе среднего общего и основного общего образования

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | | | |
|---|-------------|---------|---------|---------|------------|
| | | 1*(3)** | 2*(4)** | 3*(5)** | 4*(6)** |
| Аудиторные занятия (работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем) (всего) | 134 | 32 | 40 | 32 | 30 |
| В том числе: | | | | | |
| Лекции | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 134 | 32 | 40 | 32 | 30 |
| Семинары (С) | - | - | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа (всего) | 54 | - | 20 | 18 | 16 |
| В том числе: | | | | | |
| Курсовой проект (работа) | - | - | - | - | - |
| Расчетно-графические работы | - | - | - | - | - |
| Реферат | - | - | - | - | - |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, подготовка к практическим занятиям, текущему контролю) | 54 | - | 20 | 18 | 16 |
| Промежуточная аттестация | | зачет | зачет | зачет | диф. зачет |
| Общий объем, час | 188 | 32 | 60 | 50 | 46 |

*набазесреднегообщегообразования

**набазеосновногообщегообразования

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы) | Содержание раздела (темы) |
|------------------|---|--|
| 1*(3)** Семестр | | |
| 1. | Раздел 1. Основы физической культуры Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |
| 2. | Раздел 2. Легкая атлетика Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный |

| | | |
|-----------------|---|--|
| | | <p>норматив. Техника прыжка в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.</p> |
| | Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | <p>Техника бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени.</p> |
| | Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | <p>Техника бега на средние дистанции. Техника бега 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, выполнение контрольного норматива. Техника прыжка в длину с разбега. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Техника метания. Техника метания малого мяча, контрольный норматив.</p> |
| 2*(4)** Семестр | | |
| 3. | Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Строевые упражнения | <p>Техника безопасности при проведении занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Построение и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания.</p> |
| | Тема 3.2. Акробатические упражнения | <p>Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками. Совершенствование техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Стойка на голове. Переворот вперед с опорой головой и руками. Совершенствование техники выполнения стоек и переворотов Подъем туловища, контроль Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, контроль.</p> |
| 3*(5)** Семестр | | |
| 4. | Раздел 4. Волейбол Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | <p>Техника безопасности на занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и послеперемещения. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.</p> |
| | Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё | Отработка техники нижней подачи и приёма после неё. |
| | Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара | Отработка техники прямого нападающего удара. |
| | Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, передача мяча в парах, в парах через сетку, тройках. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе</p> |
| 5. | Раздел 5. Баскетбол | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |

| | | |
|------------------------|------------------|--|
| | | Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча с различной высотой отскока. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Штрафной бросок одной рукой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Техника выполнения защитных действий. Штрафной бросок одной рукой – контроль. Изучение жестов судьи в баскетболе. Учебная игра. |
| 4*(6)** Семестр | | |
| 6. | Раздел 6. Футбол | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом. Повороты с мячом и вытеснение игрока. Высокие мячи. Удары с лета. Владение мячом и отбор мяча. Остановка высоколетающего мяча. Обработка и передача мяча. Контроль мяча с помощью ног. Удары по мячу. Дриблинг. Игра в пас. Действия в нападении. Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых. Действия в защите. Учебная игра по правилам (Контроль). |

*набазесреднегообщегообразования

**набазеосновногообщегообразования

5.2. Структура дисциплины

| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|------------------|---|-----|---|----|----|
| | | Всего часов | Л | ПЗ | С | ЛР | СР |
| 1*(3)** Семестр | | | | | | | |
| 1 | Основы физической культуры | 2 | | 2 | | | - |
| | Легкая атлетика | 30 | | 30 | | | - |
| Всего | | 32 | | 32 | | | - |
| 2*(4)** Семестр | | | | | | | |
| 3 | Гимнастика | 60 | | 40 | | | 20 |
| Всего | | 60 | | 40 | | | 20 |
| 3*(5)** Семестр | | | | | | | |
| 5 | Волейбол | 26 | | 16 | | | 10 |
| 6 | Баскетбол | 24 | | 16 | | | 8 |
| Всего | | 50 | | 32 | | | 28 |
| 4*(6)** Семестр | | | | | | | |
| 8 | Футбол | 46 | | 30 | | | 16 |
| Всего | | 46 | | 30 | | | 16 |
| Общий объем, час | | 188 | | 134 | | | 54 |

*набазесреднегообщегообразования

**набазеосновногообщегообразования

5.3. Практические занятия и семинары

| № п/п | № раздела (темы) | Вид (ПЗ, С) | Тема | Кол-во часов |
|------------------------|------------------|-------------|----------------------------|--------------|
| 1*(3)** Семестр | | | | |
| 1 | 1 | ПЗ | Основы физической культуры | 2 |
| 2 | 2 | ПЗ | Легкая атлетика. | 30 |
| 2*(4)** Семестр | | | | |
| 3 | 3 | ПЗ | Гимнастика | 40 |
| 3*(5)** Семестр | | | | |
| 4 | 4 | ПЗ | Волейбол | 16 |
| 5 | 5 | ПЗ | Баскетбол | 16 |
| 4*(6)** Семестр | | | | |
| 6 | 6 | ПЗ | Футбол | 30 |

*набазесреднегообщегообразования

**набазеосновногообщегообразования

5.4. Лабораторные работы

Лабораторные работы рабочим учебным планом не предусмотрены.

5.5. Самостоятельное изучение разделов (тем) дисциплины

| № раздела (темы) | Темы выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов |
|------------------|--|--------------|
| 3 | Гимнастика | 20 |
| 4 | Волейбол | 10 |
| 5 | Баскетбол | 8 |
| 6 | Футбол | 16 |

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Применение дистанционных образовательных технологий (при необходимости)

Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях

| № раздела (темы) | Вид занятия (Л, ПЗ, С, ЛР) | Используемые активные и интерактивные образовательные технологии | Количество часов |
|------------------|----------------------------|--|------------------|
| 4 | ПЗ | Проведение соревнования по волейболу | 2 |
| 6 | ПЗ | Проведение соревнования по футболу | 2 |

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Типовые задания для текущего контроля ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ (основная группа)

| № | Тесты | Оценка | | |
|---|---|--------|-------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | 16,00 и больше |
| 2 | Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 4 | Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 5 | Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 7 | Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 8 | Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК (основная группа)

| № | Тесты | Оценка | | |
|---|---|--------|-------|----------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | 15,00 и больше |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 3 | Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |

| | | | | |
|---|---|------|-----|-----|
| 5 | Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 6 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |

Студенты подготовительной группы, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида, выполняют тестовые задания без учета времени и количества раз.

Типовые комплексные задания для самостоятельной внеаудиторной работы

- 1) Составить комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний
- 2) Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики

Вопросы для устного опроса

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физической культуры и спорта.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Роль физической культуры в формировании жизненно необходимых умений и навыков.
6. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
8. Основные цели и задачи физического воспитания в среднем профессиональном образовании.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
10. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
11. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
13. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
14. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
15. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
17. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
18. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
19. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
20. Какие существуют методы самоконтроля функционального состояния организма на занятиях физической культурой?

7.2. Типовые задания для промежуточной аттестации Типовые контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности студентов основной группы

| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Оценка | | | | | |
|---|------------------------|-------------------------|---------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 4,4 и | 5,1–4,8 | 5,2 и ниже | 4,8 и выше | 5,9–5,3 | 6,1 и ниже |
| | | | 17 | выше 4,3 | 5,0–4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9–5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 | 7,3 и выше | 8,0–7,7 | 8,2 и ниже | 7,6 и выше | 7,8–8,0 | 8,1 и ниже |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|----|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|
| | | | 17 | 7,2 | 7,9–7,5 | 8,1 | 7,5 | 7,7 | 8,0 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 230 и выше | 195–210 | 180 и ниже | 210 и | 170–190 | 160 и ниже |
| | | | 17 | 240 | 205–220 | 190 | выше 210 | 170–190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 | 1500 и | 1300–1400 | 1100 | 1300 и | 1050–1200 | 900 и ниже |
| | | | 17 | выше 1500 | 1300–1400 | ниже 1100 | выше 1300 | 1050–1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 15 и | 9–12 | 5 и | 20 и | 12–14 | 7 и ниже |
| | | | 17 | выше 15 | 9–12 | ниже 5 | выше 20 | 12–14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) (кол-во раз) | 16 | 11 и | 8–9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13–15 | 6 и ниже |
| | | | 17 | выше 12 | 9–10 | 4 | 18 | 13–15 | 6 |

Типовые контрольные нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов подготовительной группы

| № | Физические способности | Контрольное упражнение | Возраст (лет) | Оценка | | | | | |
|---|------------------------|-------------------------------------|---------------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 6,0 | 6,4 | 7,8 и ниже | 6,5 | 7,6 | 8,9 и ниже |
| | | | 17 | 6,0 | 6,4 | 7,8 и ниже | 6,5 | 7,6 | 8,9 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 16 | 8.3-8.5 | 8.6-8.8 | 8.9 и ниже | 8.7-8.9 | 9.0-9.2 | 9.3 и ниже |
| | | | 17 | 8.0-8.2 | 8.3-8.5 | 8.6-8.8 | 8.6-8.8 | 8.9-9.1 | 9.2 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 200 | 190 | 180 | 180 | 170 | 150 |
| | | | 17 | 200 | 190 | 180 | 180 | 170 | 150 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м | 16 | б/у* | | | | | |
| | | | 17 | | | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 9–12 | 7-9 | 8 и ниже | 12–14 | 10-12 | 9 и ниже |
| | | | 17 | 9–12 | 7-9 | 8 и ниже | 12–14 | 10-12 | 9 и ниже |

| | | | | | | | | | |
|---|---------|--|----|---|---|-------------|----|----|-------------|
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 | 7 | 4 | 3 и ниже | 13 | 10 | 7 и ниже |
| | | | 17 | 8 | 5 | 4 и ниже | 14 | 11 | 8 и ниже |

*норматив выполняется без учета времени

Примечание: Контроль по нормативам выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам.

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от физической нагрузки по состоянию здоровья

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. Физическая культура и её влияния на решение социальных проблем.
3. Современные олимпийские игры: особенность проведения и их значение в жизни современного общества.
4. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
5. Процесс организации здорового образа жизни.
6. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
7. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
8. Основные системы оздоровительной физической культуры.
9. Техника безопасности и меры предосторожности во время занятий физической культуры.
10. Основные методы саморегулирования психических и физических заболеваний.
11. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
12. Взаимосвязь физического, интеллектуального и духовного развития личности.
13. Адаптация к физическим упражнениям на разных уровнях физической подготовленности и возрастных этапах.
14. Виды бега и их влияния на здоровье человека.
15. Развитие общей выносливости и ее значение в жизнедеятельности человека.
16. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
17. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
18. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
19. Лечебная физическая культура.
20. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
21. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
22. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
23. Место физической культуры в общей культуре человека.
24. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
25. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

Нечетные семестры: 1-4 недели – выбор темы, оформление содержания;
 5-10 недели – написание введения (актуальность темы, практическая значимость);
 11-16 основная часть;
 Четные семестры: 1-4 недели – основная часть;
 5-11 недели – заключительная часть, выводы;
 11-14 недели – оформление в печатном виде;
 15-16 недели – защита реферата

Процедура зачет/дифференцированный зачет по дисциплине «Физическая культура» включает в себя: собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам из перечня и выполнение контрольных нормативов.

ПРИМЕР ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАЧЕТА/ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

1. Контрольный вопрос:

1. Социальные функции физической культуры и спорта

2. Контрольный норматив:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (промежуточная аттестация) (основная группа)

| № | Контрольное упражнение | Оценка | | | | | |
|---|--|--------------|---------------|-------------------|---------------|----------------|-------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 3000 м (мин, с) – юноши Бег 2000 м (мин, с) - девушки | 12,30 | 14,00 | 16,00 и больше | 11,00 | 13,00 | 15,00 и больше |
| 2 | Бег 100 м (с) | 14,5-14,2 | 14,9- 14,5 | 15,5- 15,0 | 16,5- 16,0 | 17,0 - 16,5 | 17,8 - 17,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 | 190 | 175 | 160 |
| 4 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 11 и выше | 8-9 | 4 и ниже | 18 и выше | 13-15 | 6 и ниже |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин.) | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |

Перечень типовых заданий для зачета/дифференцированного зачета, требования к процедуре проведения и оценивания определяются фондом оценочных средств по дисциплине (пункт 4.1. фонда оценочных средств).

Критерии шкалы оценки зачета для студентов основной и подготовительной группы

| | |
|-----------|---|
| «зачтено» | Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий. Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий и оздоровительными формами ФК, необходимыми знаниями в области физической |
|-----------|---|

| | |
|-------------|--|
| | культуры и других разделах программного материала. |
| «незачтено» | Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы). У студентов, не имеющих противопоказаний, не отслеживается динамика результатов по семестрам. |

Критерии шкалы оценки зачета для студентов специальной группы

| | |
|-------------|--|
| «зачтено» | Выставляется студенту, если в полном объеме представлен очередной этап письменной работы (реферата), предусмотренный в текущем семестре по программе дисциплины. |
| «незачтено» | Выставляется, если студент не выполнил этап письменной работы (реферата) по программе дисциплины, предусмотренный в текущем семестре. |

Критерии и шкала оценки дифференцированного зачета для студентов основной и подготовительной группы

| | |
|-------------------|--|
| отлично | Выставляется обучающемуся, обнаружившему всестороннее знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в выполнении и использовании учебно-программного материала, а также, если показаны результаты соответствующего норматива |
| хорошо | Выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, оказавшему достаточный уровень умений и навыков по дисциплине, способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной и профессиональной деятельности, а также, если показаны результаты соответствующего норматива |
| удовлетворительно | Выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, обладающему необходимыми умениями и навыками, но допустившему неточности в выполнении, а также, если показаны результаты соответствующего норматива |

| | |
|---------------------|--|
| неудовлетворительно | Выставляется обучающемуся, не продемонстрировавшему умения и навыки основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей работы по специальности, не умеет выполнять практические задания, приближенные к будущей профессиональной деятельности, если показаны результаты соответствующего норматива |
|---------------------|--|

Критерии шкалы оценки дифференцированного зачета студентов специальной группы

| | |
|---------------------|--|
| отлично | Выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. |
| хорошо | Выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; невыдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. |
| удовлетворительно | Выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. |
| неудовлетворительно | Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу (реферат) по программе дисциплины, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенно непонимание проблемы. |

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

8.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>

8.3. Программное обеспечение

MicrosoftWindows или Яндекс 360
Microsoft Office Professional Plus 2019
Консультант-Плюс
GoogleChrome или Яндекс.Браузер

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы, Интернет-ресурсы

Информационные справочные системы

1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

Поисковые системы

Поисковая система Яндекс - <https://www.yandex.ru/>

Поисковая система Rambler - <https://www.rambler.ru/>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс:

Спортивный зал.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения: футбольное поле, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, площадка для мини футбола, площадка для игры в волейбол.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, гимнастическая перекладина, шведская стенка, скакалки, секундомеры..

Помещения для самостоятельной работы:

Спортивный клуб и секции

10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

1. Образовательный процесс по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ) осуществляется с соблюдением принципов здоровьесберегающих технологий и адаптивной физической культуры.

2. Институт обеспечивает проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе.

3. В лекционных материалах отражаются методики построения моделей физкультурно-спортивной деятельности для решения проблем со снижением или ограничением двигательной активности обучающихся с ОВЗ, основывающиеся на использовании соответствующих методик.

4. На основе совокупности самостоятельных исследований и лекционного материала, обучающимися разрабатывается собственное исследование по проблематике физкультурно-спортивной деятельности при конкретном заболевании (заболеваниях) в форме реферата.

5. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих формах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных залах или на открытом воздухе;

- лекционные занятия по тематике здоровьесберегающих технологий.

6. Для осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создается фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

7. Для прохождения обучения по данной адаптированной программе должны быть представлены в Центр Здоровья следующие документы:

- заявление студента (либо законного представителя);

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии медицинского учреждения (далее - ПМПК). В заключении ПМПК должно быть указано: рекомендуемая учебная нагрузка на обучающего (количество дней в неделю, часов в день); оборудование технических условий (при необходимости); сопровождение и (или) присутствие родителей (законных представителей) во время учебного процесса (при необходимости); организация психолого-педагогического сопровождения обучающегося с указанием специалистов (при необходимости).