

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Принято  
Учебно-методической комиссией  
факультета среднего  
профессионального образования  
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Утверждаю  
И.О. декана факультета среднего  
профессионального образования  
Гаврилова О.С.  
«30» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**  
*программы подготовки специалистов среднего звена*

**38.02.06 Финансы**

*базовый уровень подготовки*

Профиль получаемого профессионального образования:  
**социально-экономический**

Квалификация выпускника  
**финансист**

Форма обучения  
**очная**

Ставрополь, 2019



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>
<b>7</b>	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).</b>	<b>19</b>
<b>10</b>	<b>ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>19</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является дисциплиной обязательной части общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

### 1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Общие компетенции
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 06.	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
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.

### 1.1.2. Перечень профессиональных компетенций – нет

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: формирование у учащихся здорового образа жизни и основ физической культуры личности профессионала.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>160</b>
Самостоятельная работа	42
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	114
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа	42
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоритические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>2. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	2	<p><b>ОК 02,</b>  <b>ОК 03,</b>  <b>ОК 04,</b>  <b>ОК 06,</b>  <b>ОК 07,</b>  <b>ОК 08</b></p>
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>			
–	<b>Содержание учебного материала</b>		

	<p>1. Спортивная ходьба.  2. Кроссовый бег.  3. Бег на короткие дистанции.  4. Бег на средние дистанции.  5. Бег по прямой с различной скоростью.  6. Эстафетный бег.  7. Равномерный бег на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  8. Высокий и низкий старт.  9. Стартовый разбег, финиширование.  10. Прыжки в длину с места.  11. Прыжки в высоту способом «перешагивание».  12. Метание гранаты.  13. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>		<p><b>ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 06,  ОК 07,  ОК 08</b></p>
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	1. Освоение техники спортивной ходьбы	<b>4</b>	
	2. Освоение техники кроссового бега.	<b>2</b>	
	3. Освоение техники бега на короткие дистанции-100 м.	<b>2</b>	
	4. Освоение техники бега на средние дистанции - 400 м.	<b>2</b>	
	5. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью.	<b>2</b>	
	6. Освоение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.	<b>2</b>	
	7. Освоение техники равномерного бега на длинные дистанции 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	<b>2</b>	
	8. Освоение техники высокого и низкого старта		
	9. Освоение техники стартового разгона, финиширования.	<b>2</b>	
	10. Освоение техники прыжков в длину с места.	<b>2</b>	
	11. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>4</b>	
	12. Освоение техники метания гранаты массой 500г. (девушки), 700г. (юноши).	<b>4</b>	
	13. Освоение техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.		<b>ОК 02, ОК 03,</b>

	<p>2.Упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки).</p> <p>3.Упражнения для коррекции нарушений осанки.</p> <p>4.Упражнения для коррекции плоскостопия.</p> <p>5. Упражнения для коррекции зрения.</p> <p>6.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения на внимание.</p> <p>7.Упражнения для коррекции профессиональных заболеваний,</p> <p>8.Производственная гимнастика.</p>		<p><b>ОК 04,</b> <b>ОК 06,</b> <b>ОК 07,</b> <b>ОК 08</b></p>
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	1. Освоение техники выполнения общеразвивающие упражнений, упражнений в паре с партнером	2	
	2. Освоение техники выполнения упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки)	2	
	3. Освоение техники выполнения упражнений для коррекции для коррекции нарушений осанки.	2	
	4. Освоение техники выполнения упражнений для коррекции плоскостопия.	2	
	5. Освоение техники выполнения упражнений для коррекции зрения.	2	
	6.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Освоение техники выполнения упражнений на внимание.	2	
	7.Освоение техники выполнения упражнений для коррекции профессиональных заболеваний.	4	
	8.Техника выполнения упражнений производственной гимнастики.	2	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	2.Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	3.Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры(юноши).		
	4.Настольный теннис. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
			<p><b>ОК 02,</b> <b>ОК 03,</b> <b>ОК 04,</b> <b>ОК 06,</b> <b>ОК 07,</b> <b>ОК 08</b></p>

	<p>1. Волейбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Исходное положение (стойки), перемещения;</li> <li>– передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением;</li> <li>– прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование;</li> <li>– тактика нападения;</li> <li>– тактика защиты.</li> </ul> <p>Техника безопасности игры.</p>	<b>10</b>	
	<p>2. Баскетбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловля и передача мяча, ведение;</li> <li>– броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);</li> <li>– вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание;</li> <li>– тактика нападения;</li> <li>– тактика защиты.</li> </ul> <p>Техника безопасности игры.</p>	<b>10</b>	
	<p>3. Мини-футбол.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке;</li> <li>– остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения;</li> <li>– техника игры вратаря;</li> <li>– тактика защиты;</li> <li>– тактика нападения.</li> </ul> <p>Техника безопасности игры.</p>	<b>10</b>	
	<p>4. Настольный теннис.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка;</li> <li>– передвижения: шаги, прыжки, рывки;</li> <li>– технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча;</li> <li>– тактика игры, стили игры;</li> <li>– тактика одиночной и парной игры.</li> </ul> <p>Техника безопасности игры.</p>	<b>10</b>	
<p><b>Тема 4.4. Современные оздоровительные фитнес технологии</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		<p><b>ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08</b></p>
	<p>1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Техники выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями для развития силы основных мышечных группы.</p>		



	2. Аэробика. Основные виды. Комплексы упражнений. 3. Стретчинг. Комплексы упражнений на гибкость, комплексы релаксирующих упражнений.		
	<b>Тематика практических занятий</b>		
	1. Силовые упражнения с собственным весом.	2	
	2. Упражнения на тренажёрах для развития мышц рук и груди.	2	
	3. Упражнения на тренажёрах для развития мышц брюшного пресса.	2	
	4. Упражнения на тренажёрах для развития мышц спины	2	
	4. Упражнения на тренажёрах для развития мышц ног.	2	
	6. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, экспандерами.	2	
	7. Основные виды перемещений в аэробике. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.	2	
	8. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.	2	
	9. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	
	10. Техника выполнения движений в шейпинг-аэробике: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	
	11. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	
	12. Техника выполнения движений в стретчинге: положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Техника выполнения упражнений на гибкость. Техника выполнения релаксирующих упражнений.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>42</b>	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Учебная аудитория для проведения лекционных занятий** (ауд. № 130, площадь – 202,7 м<sup>2</sup>). Оснащение: специализированная мебель в составе аудиторных кресел и столов - 182 шт., Монитор 17” LCD NEC-173V – 2 шт., Проектор Sanyo PLC – XM150L – 1 шт., Видеокамера управляемая Soni EVI-D70P – 1 шт., Экран с электроприводом DraperdRolleramic 508/200\*300\*401– 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., Стол руководителя пр ЮВШ 56.01.03.00-01 – 2 шт., микрофон настольный Beyerdynamic MTS 67/5 – 4 шт., микрофон врезной Beyerdynamic SHM 815A – 1 шт., Устройство регулирования температуры воздуха ALHi-H48 A5/S – 2 шт., Цветная проводная сенсорная панель 6,4”Crestron TPS-3100LB – 1 шт., коммутатор Kramer VP – 8x8A – 1 шт., выход в корпоративную сеть университета.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:**

**Игровой зал, площадь – 650 м<sup>2</sup>.** Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные- 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., мячи баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.

Оснащение игрового зала для игры в волейбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.

Оснащение игрового зала для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.

**Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup>.** Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт. Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.

**Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м<sup>2</sup>.** Оснащение зала тяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.

**Зал аэробики, площадь 85 м<sup>2</sup>.** Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.

**Плоскостные спортивные площадки.**

– Воркаут площадка, площадь 193, 4 м<sup>2</sup>

Оснащение воркаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт., брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.

– Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м<sup>2</sup>.

Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт.

Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт.,

Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.

– Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бадминтона 237,9 м<sup>2</sup>

Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт.

Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт.

Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетки –штук.

### **Спортивный стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

*Площадки для мини-футбола* – 2 шт., площадь 1600 м<sup>2</sup>. Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.

*Футбольное поле* площадь 2400 м<sup>2</sup>.

Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот –2 шт., мяч - 6 шт.

*Площадки для бадминтона* – 2 шт, площадь 180 м<sup>2</sup>

Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 8 шт., стойки бадминтонные – 4 шт.

*Площадки для волейбола* –2 шт, площадь 324м. Оснащение поля для волейбола: волейбольные стойки -4 шт., волейбольная сетка – 2 шт., мячи волейбольные 8 шт.

*Площадки для баскетбола* 2–шт, площадь 812м<sup>2</sup> Оснащение поля для баскетбола: кольца баскетбольные-4 шт.,стойки баскетбольные – 4 шт., сетки баскетбольные- 4шт., мячи баскетбольные 8 штук.

*Спортивно-оздоровительные снаряды, элементы полосы препятствий*

*Спортивная площадка полоса препятствий*, площадь 120 м<sup>2</sup>

Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2018. - 320 с.
2. ЭБС «ЮРАЙТ»: Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. – Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. ЭБС «ЮРАЙТ»: Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М.Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>
2. ЭБС «ЮРАЙТ»: Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – 3-е изд., пер. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 399 с. – Режим доступа:<https://biblio-online.ru/book/38637FE0-F0BF-416D-9211-06C31845AB14/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie>.
3. Теория и практика физической культуры (периодическое издание).
4. Энциклопедия Znanium.com <https://new.enc.znaniy.com/>

Список литературы верен \_\_\_\_\_ М.В. Обновленская

### 3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Организация самостоятельной работы студентов в СПО [Электронный ресурс] // Копилка уроков – сайт для учителей. URL: <https://kopilkaurokov.ru> (дата обращения 21.08.19)
2. Самостоятельная работа для студентов по физической культуре [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru> (дата обращения 24.08.19)
3. Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] URL: [https://www.vyatsu.ru/uploads/file/1505/44.mr\\_po\\_sr\\_fizk.38.02.06.pdf](https://www.vyatsu.ru/uploads/file/1505/44.mr_po_sr_fizk.38.02.06.pdf) (дата обращения 21.08.19)
4. Организация самостоятельной работы по физической культуре [Электронный ресурс] URL: <https://pandia.ru/text/79/152/82892.php> (дата обращения 20.08.19)
5. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура [Электронный ресурс] [http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/extramural\\_studies/baranov\\_mu.pdf](http://samgk.ru/files/sttk/officialdocs/extramural_studies/baranov_mu.pdf) (дата обращения 24.08.19)
6. Роль физической культуры в системе среднего профессионального образования [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/rol-fizicheskoy-kulturi-v-sisteme-srednego-professionalnogo-obrazovaniya-3470021.html> (дата обращения 22.08.19)
7. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]. URL: <https://zdamsam.ru/a63664.html> (дата обращения 24.08.19)
8. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] // Министерство спорта РФ официальные сайт. URL: <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 15.08.19).

## 4. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В целях доступности получения СПО студентами с ОВЗ Университетом обеспечивается:

1) для студентов с ОВЗ по зрению:

адаптация официального сайта Университета ([www.stgau.ru](http://www.stgau.ru)) в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению с приведением их к международному стандарту доступности веб-контента и веб-сервисов (WCAG);

размещение в доступных для студентов, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании лекций, учебных занятий (должна быть выполнена крупным (высота прописных букв не менее 7,5 см) рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего студенту необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа студента, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию Университета, располагающего местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого студента;

2) для студентов с ОВЗ по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения Университета, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений).

3.5. Образование студентов с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими студентами, так и в отдельных классах, группах или в отдельных аудиториях Университета. Численность студентов с ОВЗ в учебной группе устанавливается до 15 человек.

3.6. При получении СПО студентам с ОВЗ бесплатно предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

3.7. С учетом особых потребностей студентов с ОВЗ Университетом обеспечивается предоставление учебных, лекционных материалов в электронном виде.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения учебных занятий в форме устного опроса, выполнения тестовых заданий, выполнения контрольных нормативов (упражнений, тестов) для оценки уровня физической подготовленности студента и навыками выполнения элементов базовых видов спорта, а также проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.</p> <p>Не менее 75% правильных ответов при тестировании.</p> <p>Степень раскрытия сущности вопроса, новизна текста, адекватность применения профессиональной терминологии</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный опрос;</li> <li>– тестирование;</li> <li>– оценка выполнения реферативных работ</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка устных ответов на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p>Владение основными средствами и методами физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владение навыками выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и элементов базовых видов спорта,</p> <p>составление и выполнение комплексов упражнений гигиенической гимнастики и комплексов упражнений профессиональной направленности для улучшения морфофункционального состояния.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема контрольных нормативов (упражнений).</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка выполнения контрольных нормативов на дифференцированном зачете</li> </ul>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по учебной дисциплине ОГСЭ 04 Физическая культура размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.
2. Методические рекомендации по освоению учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.
3. Методические рекомендации по выполнению реферата учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине ОГСЭ. 04 Физическая культура**

### **7.1. Вопросы для проведения дифференцированного зачета**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
3. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физическое воспитания.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Социальные функции физической культуры и спорта.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
9. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
10. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
11. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
12. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
13. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
14. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
15. Влияние физических упражнений на функциональные системы организма.
16. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
17. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
18. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
21. Какие Вы знаете прикладные виды спорта и их элементы?
22. Дайте характеристику содержания основных закономерностей физкультурно-оздоровительной тренировки (непрерывность, объем, интенсивность и цикличность психофизической нагрузки, средства, формы и методы).
23. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой.
24. Дневник самоконтроля студентов.
25. Понятие и значение профессионально-прикладной физической подготовки.
26. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
27. Требования к физической подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
28. Личная гигиена студента. Гигиенические основы физических упражнений.
29. Соревнования как специфическая составляющая спорта. Содержание и функции соревнований. Правила соревнований, судейство, жесты судей (на примере выбранного вида спорта).

30. Подготовка и проведение спортивных соревнований и праздников. Общие требования к содержанию положений о спортивно-массовых мероприятиях.

31. Правила соревнований, судейство, жесты судей (на примере выбранного вида спорта).

32. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.

## 7.2 Контрольные нормативы для проведения дифференцированного зачета Оценка уровня физической подготовленности

Тесты	Пол	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Метание гранаты 700г (юноши), 500 г. (девушки) (м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Тест на гибкость (наклон из положения, стоя на скамейке) (см)	Ю	16	11	8
	Д	16	11	8

## Оценка умений и навыков в базовых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол)

Виды упражнений	Пол	Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Бросок баскетбольного мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	8	6	4
	Д	5	4	3
Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	6	4	3
Верхняя прямая подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	4	3	2
	Д	4	3	2
Верхняя передача волейбольного мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8
Ведение футбольного мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	Ю	5	4	3
Удары футбольного мяча на точность в ворота (5 попыток)	Ю	5	4	3

7.3. Критерии оценки промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета:

Критерии оценки к устному ответу:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент демонстрирует: знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей; полную степень обоснованности аргументов и обобщений, всесторонность раскрытия темы; наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению; устную и письменную культуру в ответе и оформлении. Соблюдает логичность и последовательность изложения материала. Использует корректную аргументацию и систему доказательств, достоверные примеры, иллюстративный материал, литературные источники;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент демонстрирует: знание фактического материала, усвоение общих представлений; достаточную степень обоснованности аргументов и обобщений; способность к обобщению, устную и письменную культуру в ответе и оформлении. Соблюдает логичность и последовательность изложения материала. Использует достоверные примеры, иллюстративный материал;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент демонстрирует: недостаточное знание фактического материала; неполную степень обоснованности аргументов и обобщений. Нарушает устную и письменную культуру в ответе и оформлении. Соблюдает логичность и последовательность изложения материала. Использует достоверные примеры;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент демонстрирует: незнание фактического материала; неполную степень обоснованности аргументов и обобщений. Не соблюдает логичность и последовательность изложения материала, устную и письменную культуру в ответе и оформлении. Использует недостоверные примеры.

#### **Критерии оценки к выполнению контрольных нормативов:**

– оценка «отлично» выставляется студенту, если студент выполняет контрольные нормативы (упражнения, тесты) самостоятельно и свободно без ошибок, что соответствует высокому уровню физической подготовленности и значительному темпу прироста показателей.

– оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент выполняет контрольные нормативы (упражнения, тесты), но были допущены незначительные ошибки с минимальным отклонением от стандартной техники (образца), которые не изменяют основу биодинамической структуры движений, что соответствует среднему уровню физической подготовленности и достаточному темпу прироста показателей.

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент выполняет контрольные нормативы (упражнения, тесты), но допустил значительные ошибки с минимальным отклонением от стандартной техники, которые не изменяют биодинамической структуры движений, но снижают качественные и количественные показатели, что соответствуют низкому уровню физической подготовленности и незначительному темпу прироста.

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент допустил грубые ошибки со значительными отклонениями от основ и деталей техники, не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### **8.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Специфика изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура обусловлена формой обучения студентов, ее местом в подготовке специалиста среднего звена и временем, отведенным на освоение учебной дисциплины рабочим учебным планом.

Процесс обучения делится на время, отведенное для занятий, проводимых в аудиторной форме (лекции, практические занятия).

Теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» представлен лекционным курсом, с целью формирования общего образования личности студента, характеризующейся определенным



уровнем специальных знаний и интеллектуальных способностей в области физической культуры и здорового образа жизни, в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Студент должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Студент должен владеть навыками работы с информационной литературой, навыками конспектирования лекционного материала навыками по составлению комплекса гимнастических упражнений общей и профессиональной направленности.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Практические занятия имеют своей целью формирование у студентов компетенций связанных с пониманием и правильным использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, для последующего применения полученных методических знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной конкурентоспособной профессиональной деятельности.

Студент должен владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

Студент должен приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных и профессиональных целей.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого применяются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем, тренажеры, инвентарь и оборудование.

Для освоения учебной дисциплины студенты должны:

- изучить материал лекционных и практических занятий в полном объеме по разделам учебной дисциплины;

- подготовить и защитить реферат по утвержденной преподавателем теме;

- продемонстрировать сформированность компетенций, закрепленных за учебной дисциплиной во время мероприятий текущего и промежуточного контроля знаний и умений.

Общая оценка определяется как средне-арифметическая положительных оценок по показателям:

1. Теоритические знания;

2. Выполнение контрольных нормативов, характеризующих развитие физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость) и навыки выполнения элементов базовых видов спорта.

. Посещение лекционных и практических занятий для студентов является обязательным.

Уважительными причинами пропуска аудиторных занятий является:

- освобождение от занятий по причине болезни, выданное медицинским учреждением,

- по распоряжению декана, приказ по вузу об освобождении в связи с участием в внутривузовских, межвузовских и пр. мероприятиях,

- официально оформленное свободное посещение занятий.

Пропуски отрабатываются независимо от их причины.

Пропущенные темы лекционных занятий должны быть законспектированы в тетради для лекций, конспект представляется преподавателю для ликвидации пропуска. Студенты, пропустившие практические учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому разделу программы и готовят реферат.

Контроль сформированности компетенций в течение семестра проводится в форме устного опроса на практических занятиях, тестового контроля и выполнения контрольных нормативов(упражнений, тестов) по практическому курсу дисциплины.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ТЕОРИТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

**Лекционный курс.** Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных материалов по картографии. В тетради для конспектирования лекций необходимо иметь поля, где по ходу конспектирования делаются необходимые пометки. Записи должны быть избирательными, полностью следует записывать только определения. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись.

Необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при подготовке к занятиям, при подготовке к зачету, контрольным вопросам.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

**Реферат** – научное исследование по направлению, специальности (специализации), выполняемое студентом по заданию преподавателя кафедры и служащее углубленному познанию избранной темы. Научность исследования выражается в решении некоторой познавательной проблемы, соотнесении теоретических положений с фактами, систематичности изложения, оперировании современной специальной терминологией и т.д.

Реферат является одной из форм отчетности студента по итогам обучения за соответствующий курс (семестр).

Студентам предоставляется право свободного выбора темы из предложенного списка тем реферата. Изменение темы реферата допускается по согласованию с преподавателем.

Подбор литературы по теме реферата осуществляется студентом самостоятельно. Преподаватель лишь помогает ему определить основные направления работы, указывает наиболее важные научные источники, которые следует использовать при ее написании, разъясняет, где их можно найти. При подборе литературы рекомендуется использовать фонды научных библиотек, электронных каталогов и сети Интернет.

План выполнения реферата составляется студентом самостоятельно и согласовывается с преподавателем. Содержание реферата должно соответствовать теме и плану.

Реферат должен включать следующие основные разделы:

- Титульный лист.
- Содержание. Включает порядок расположения отдельных частей работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается.
- Введение. В нем автор обосновывает научную актуальность, практическую значимость, новизну темы, а также указывает цель и задачи проводимого исследования.
- Основная часть. Структура и состав основной части может меняться в зависимости от специфики и направления выполняемой работы. Структура основной части устанавливается научными руководителями и кафедрами самостоятельно.
- Заключение (или выводы). В заключении подводится итог проведенному исследованию, формулируются предложения и выводы автора, вытекающие из всей работы.
- Список литературы. В список литературы включаются только те работы, на которые сделаны ссылки в тексте реферата. Список оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003.

- Приложения. Приводятся используемые в работе документы, таблицы, графики, схемы и др. (аналитические табличные и графические материалы могут быть приведены также в основной части).

В ходе выполнения работы студент по мере необходимости обращается за консультацией к преподавателю.

Выполненный и оформленный реферат в сброшюрованном виде сдается на проверку преподавателю, которая оценивается и учитывается при аттестации студента (зачет).

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.

При подготовке презентации необходимо помнить несколько простых правил:

**Презентация** является иллюстрацией, дополнением к докладу, текст всегда первичен. Поэтому необходимо исходить из того, что главное требование к презентации — наглядность. От того, насколько просто и доступно вы представите результат своей работы, зависит больше половины успеха.

Не перегружайте слайд текстом — вы его и так читаете в своем докладе. Оставьте слова себе, а графику презентации. Можно несколько кадров отвести для текста, когда это становится совершенно необходимым. Распространённая ошибка читать слайд дословно. Лучше всего, если на слайде будет написана подробная информация (определения, теоремы, формулы), а словами будет рассказываться их содержательный смысл. Информация на слайде может быть более формальной и строго изложенной, чем в речи.

Не отвлекайте слушателей своей же презентацией. Яркие краски, аляповатые построения, излишняя анимация, выпрыгивающие и бегающие зайчики, лисички и собачки не самое лучшее дополнение к научному докладу. Если же вы водите текст, дополняющий или поясняющий ваши положения, позаботьтесь о легкости его восприятия.

Для правильного использования и компоновки цветов воспользуемся дизайнерским понятием цветовой гаммы. Причем цвета могут быть гармонирующими или дополняющими. И тот, и другой подход имеют право на существование. В основе создания цветовой гаммы лежит круг Гесса.

При разработке дизайна презентации ориентируйтесь на триадную гамму: три основных цвета и их оттенки. Текст должен быть контрастным, обязательно темным на светлом фоне. Лучше, если все поле будет светлым, в центральной части, где расположен материал светло-серым или палевым, а внизу более темным.

Презентация должна идти синхронно с текстом доклада. Ваша речь должна пояснять иллюстрации, представленные в презентации. А презентация, в свою очередь, должна содержать тот наглядный материал, который невозможно выразить словами (схемы, таблицы, графики, фотографии и так далее).

Оптимальное число строк на слайде от 6 до 11. Шрифт должен быть не менее 24 размера. Перегруженность и мелкий шрифт тяжелы для восприятия. Недогруженность оставляет впечатление, что выступление поверхностно и плохо подготовлено.

Пункты перечней должны быть короткими фразами; максимум две строки на фразу, оптимально одна строка. Чтение длинной фразы отвлекает внимание от речи. Короткая фраза легче запоминается визуально.

Не проговаривайте формулы словами это долго и может отвлечь внимание от основной мысли выступления. Это делается только во время лекций или семинаров, когда слушатели одновременно записывают конспект. На защите или на конференции это неуместно.

Оптимальная скорость переключения один слайд за 1-2 минуты. Для кратких выступлений допустимо два слайда в минуту, но не быстрее. Слушатели должны успеть воспринять информацию и со слайда, и на слух.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Обязательными видами физических упражнений по физической культуре, являются: отдельные дисциплины

легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), современные оздоровительные фитнес технологии (атлетическая гимнастика, аэробика, стретчинг).

### **Методические указания по выполнению контрольных нормативов для студентов основного отделения**

Контрольные нормативы являются оценкой развития физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость) и физической подготовленности студентов.

#### **Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)**

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впередистоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа**, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврик). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

#### **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)**

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

#### **Прыжок в длину с места (см)**

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибаются ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательнее смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)**

Принять исходное положение упора. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются.

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (мужчины) и в упоре лёжа на скамейке (женщины). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

### **Контрольный тест для определения подвижности (гибкости) позвоночного столба (см)**

Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплена линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

### **Методика выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо**

Техника выполнения броска одной рукой от плеча с места. Используется бросок со средних и дальних позиций. Бросок выполняется с наименьшими колебаниями туловища по вертикали. Вперед на полшага выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч выносится из основной позиции в положении перед лицом. Рука, выполняющая бросок, контролирует мяч сзади. Пальцы широко расставлены и поправлены вверх, тыльная сторона кисти обращена к лицу, левая рука поддерживает мяч снизу и убирается от мяча перед его выпуском из правой руки. Взгляд направлен на цель. При выпуске мяча игрок последовательно разгибает звенья тела: колено, бедро, плечо, локоть, кисть разогнута до момента полного выпрямления всех звеньев, после чего она выполняет захлестывающее движение и слегка разворачивается наружу, мяч должен уйти с кончиков пальцев. После выпуска мяча игрок последовательно разгибает кисть, опускает локоть и плечо вниз.

Основные требования при броске следующие: 1) выполняй бросок быстро; 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу; 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину; 4) выпускай мяч через указательный палец; 5) сопровождай бросок рукой и кистью; 6) постоянно удерживай взгляд на цели; 7) полностью сосредотачивайся на броске; 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска; 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

### **Методика выполнения верхней прямой подачи волейбольного мяча**

Для правильного выполнения подачи требуется:

1. Занять правильное исходное положение.
2. Правильно подбросить мяч.
3. Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.
4. Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Тактика подачи имеет основную задачу ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Базовым элементом подачи является согласование подбрасывания мяча одной рукой и удара по мячу другой (или той же) так, чтобы рука встретила с мячом в удобном для удара положении.

Базовые элементы прямой верхней подачи - согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал» (поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В ударном движении принимают участия все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впереди стоящую ногу, туловище незначительно сгибается вперед, выпрямляя руку,

производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз

### **Методика выполнения ударов футбольного мяча на точность в ворота**

Удар мяча на точность. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой или левой ногой с расстояния 11 метров.

Испытуемые посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по пять ударов любой ногой.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Четкая организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; дисциплина занимающихся; адекватное дозирование нагрузок; соблюдение продолжительности занятий.
2. Качественный спортивный инвентарь; качественно закрепленные снаряды и приспособления.
3. Благоприятные метеорологические условия, соответствие формы одежды погодным условиям.
4. Соблюдение инструкций по технике безопасности; своевременный инструктаж занимающихся.
5. Самоконтроль занимающихся на занятиях, своевременное сообщение преподавателю о болезненных состояниях.

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующее программное обеспечение: Microsoft Windows, Office (Номер соглашения на пакет лицензий для рабочих станций: V5910852 от 15.11.2017) Kaspersky Total Security (№ заказа/лицензии: 1B08-171114-054004-843-671 от 14.11.2017) Photoshop Extended CS3 (Certificate ID: CE0712390 от 7.12.2007)

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно-справочные системы: автоматизированная система управления «Деканат», ЭБС «Znanium», ЭБС «Лань», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
1.	<b>Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (ауд. № 130, площадь – 202,7 м<sup>2</sup>).</b>	Оснащение: специализированная мебель в составе аудиторных кресел и столов - 182 шт., Монитор 17" LCD NEC-173V – 2 шт., Проектор Sanyo PLC – XM150L – 1 шт., Видеокамера управляемая Soni EVI-D70P – 1 шт., Экран с электроприводом DraperdRolleramic 508/200*300*401 – 1 шт., трибуна для лектора – 1 шт., Стол руководителя пр ЮВШ 56.01.03.00-01 – 2 шт., микрофон настольный Beyerdynamic MTS 67/5 – 4 шт., микрофон врезной Beyerdynamic SHM 815A – 1 шт., Устройство регулирования температуры воздуха ALHi-H48 A5/S – 2 шт., Цветная проводная сенсорная панель 6,4" Crestron TPS-3100LB – 1 шт., коммутатор Kramer VP – 8x8A – 1 шт., выход в корпоративную сеть университета.
2.	<b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: Игровой зал, площадь – 650 м<sup>2</sup></b>	Основное оборудование: Оснащение игрового зала для игры в баскетбол: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1

		<p>шт., кольца баскетбольные-2шт., щиты баскетбольные- 2шт., стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт., мячи баскетбольные – 20 шт., скакалка – 10 шт., набивные мячи – 5 шт., корзина для мячей – 2 шт.</p> <p>Оснащение игрового зала для игры <b>в волейбол</b>: специализированные трибуны на 300 посадочных мест, электронное табло - 1 шт., волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт., антенны -1 шт., судейская вышка -1 шт., настольное табло – 1шт., волейбольный мяч – 20 шт., корзина для мячей – 1 шт., сумка для мячей – 1 шт., насос-манометр – 1шт.</p> <p>Оснащение игрового зала для игры <b>в мини-футбол</b>: ворота мини-футбольные -2 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч футзальный - 10шт., манишки – 20 шт., фишки для разметки поля – 50шт., сумка-баул для мячей – 1шт., тактическая доска – 1 шт.</p>
3.	<b>Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м2</b>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p> <p>Оснащение зала (настольный теннис): столы для настольного тенниса – 10 шт., оградительный барьер – 10 шт., мяч теннисный -50 шт., теннисные ракетки – 20 шт., сетки для тенниса – 10 шт.</p>
4.	<b>Зал тяжёлой атлетики, площадь 210 м2</b>	<p>Оснащение залатяжёлой атлетики: стойки Елитко для пауэрлифтинга – 5 шт., тренажёр Гиперэкстензия – 2 шт., наклонная скамья для брюшного пресса – 3 шт., скамья Скотта – 2 шт., тренажёр Гаккеншмита – 1 шт., тренажёр для жима лёжа ногами – 1 шт., горизонтальная скамья – 3 шт., скамья наколенная – 3 шт., тренажёр разгибания ног сидя – 1шт., тренажёр сгибания ног лёжа – 1шт., тренажёр для мышц спины – 1 шт., стойки для гантелей – 3 шт., рама для приседаний – 1шт., стойка для блинов – 1 шт., гантельный набор – 44 шт., диски 15кг.- 16 шт., 20кг.-18шт., 25 кг.-22 шт., 50 кг.- 4 шт., 10 кг.-16 шт., 5 кг.-18 шт., 2,5 кг. – 14 шт., 2 кг.-2шт., 1,5 кг.- 2 шт., 1,25кг. – 2 шт., 1кг.-2 шт., 0,5 кг.-2 шт., гриф 8 кг – 1шт., 10 кг.-2 шт., v-гриф – 10кг.-3 шт., гриф 20 кг- 8 шт. Учебно-наглядные пособия в виде, тематических плакатов.</p>
5.	<b>Зал аэробики, площадь 85 м2</b>	<p>Оснащение зала аэробики: мультимедийное оборудование - 1 шт., степ-платформа -18 шт., бодибары – 40 шт., стойка для бодибаров – 1 шт., гантели – 60 шт., стойка для гантелей – 3 шт., амортизаторы для фитнеса (кольцо) – 13шт., экспандер многофункциональный – 20шт., набивные мячи – 26 шт., фитболы – 19 шт., коврик гимнастический – 25 шт., скакалки – 8 шт, тренажёр – 1 шт.</p>
6.	<b>Плоскостные спортивные площадки</b>	– Воркаут площадка, площадь 193, 4 м <sup>2</sup>

		<p>Оснащениеворкаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт.,брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p> <p>– Универсальная площадка для мини-футбола, баскетбола и волейбола 496 м<sup>2</sup></p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в мини-футбол: ворота мини-футбольные – 2шт., сетка для мини-футбольных ворот – 2 шт., мяч - 10шт.</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в баскетбол: кольца баскетбольные-2шт.,стойки баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные- 2шт.,</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -1 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>– Универсальная площадка для волейбола, стритбола и бандбинтона 237,9 м<sup>2</sup></p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в волейбол: волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка – 1 шт.</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в стритбол: кольца баскетбольные – 1 шт., стойки баскетбольные – 1 шт., сетки баскетбольные- 1 шт.</p> <p>Оснащение универсальной площадки для игры в бадминтон: сетка бадминтонная – 1 шт., ракетки –штук.</p> <p><b><i>Спортивный стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i></b></p> <p><i>Площадки для мини-футбола– 2 шт., площадь 1600 м2.</i> Оснащение поля для мини-футбола: ворота мини-футбольные – 4 шт., сетка для мини-футбольных ворот – 4 шт., мяч - 6 шт.</p> <p>Футбольное поле площадь 2400 м<sup>2</sup>.</p> <p>Оснащение футбольного поля: ворота футбольные – 2 шт., сетка для футбольных ворот –2 шт., мяч - 6 шт.</p> <p><i>Площадки для бадбинтона – 2 шт, площадь 180 м<sup>2</sup></i></p> <p>Оснащение поля для бадминтона: сетка бадминтонная – 2 шт., ракетка – 8 шт., стойки бадминтонные – 4 шт.</p> <p><i>Площадки для волейбола –2 шт, площадь 324м.</i>Оснащение поля для волейбола: волейбольные стойки -4 шт., волейбольная сетка – 2 шт., мячи волейбольные 8 шт.</p> <p><i>Площадки для баскетбола 2–шт, площадь 812м<sup>2</sup>.</i>Оснащение поля для баскетбола: кольца баскетбольные-4 шт.,стойки баскетбольные – 4 шт., сетки</p>
--	--	---



		<p>баскетбольные- 4шт., мячи баскетбольные 8 штук.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительные снаряды, элементы полосы препятствий</i></p> <p><i>Спортивная площадка полоса препятствий</i>, площадь 120 м<sup>2</sup></p> <p>Оснащение: Шведские лестницы – 8шт., брусья – 2 шт., турник- 2 шт., лабиринт – 1 шт., рукоход – 1шт., бревно -1 шт.</p>
9.	<p><b>Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций:</b></p> <p><i>Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup></i></p>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>
10.	<p><b>Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации</b></p> <p><i>1. Зал лёгкой атлетики, площадь 350 м<sup>2</sup></i></p>	<p>Оснащение зала (лёгкая атлетика): гимнастические скамейки – 7 шт., шведская лестница с навесным оборудованием (брусья, турник) – 6 шт., наклонная лестница для пресса – 2 шт.</p>
	<p><i>2. Воркаут площадка, площадь 193, 4 м<sup>2</sup>.</i></p>	<p>Оснащениеворкаут площадки: широкий турник – 2шт., гнутые брусья – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., четверной каскад турников для отжиманий и подтягиваний-1, гексагон из турников – 2шт., скамья для пресса – 2 шт., змейка-1шт.,брусья двойные для отжиманий разноуровневые – 1шт., лавка с упорами «Воркаут»-1 шт.</p>

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### **1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

### **2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Данная учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### **3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни.

### **4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 158 часов;

дифференцированный зачет 2 часа.