

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

Принято
Учебно-методической комиссией
факультета среднего
профессионального образования
Протокол № 8 от «20» мая 2022 г.



Утверждаю
Декан факультета среднего
профессионального образования
Гаврилова О.С.
«20» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

21.02.05 Земельно-имущественные отношения
базовый уровень подготовки

Профиль получаемого профессионального образования:

технологический

Квалификация выпускника


Специалист по земельно-имущественным отношениям

Форма обучения

очная

Ставрополь, 2022

Рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и гуманитарных учебных дисциплин

Протокол № 6 от «16» мая 2022 г.
председатель цикловой комиссии
 /Соболева Л.И.
подпись ФИО

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. №1552, основной образовательной программы подготовки специалиста среднего звена, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный аграрный университет»

Разработчик:
Перемышлев Ю.П., преподаватель
учебно-методического отдела факультета
среднего профессионального образования



СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	2
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

4	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	10
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
6	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	11
7	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	16
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
9	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).	19
10	ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура является дисциплиной обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения

1.2 Перечень общих компетенций

Код	Общие компетенции
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 4 ОК 8	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	132
в том числе:	
практические занятия	62
лекции	4
Самостоятельная работа	66

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Основы физической культуры Тема 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. 3. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	4	ОК4, ОК8.
Раздел 2 Практические занятия Тема № 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	18	ОК4, ОК8.

	В том числе, практических занятий	18	
	1.Обучение технике низкого старта.	1	
	2. Стартовый разгон.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	2	
	4. Повторить технику низкого старта.	1	
	5. Техника бега по дистанции.	15	
	Самостоятельная работа	18	
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	6	ОК4, ОК8.
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4.Упражнения с набивными мячами.		
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6.Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	6	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	1	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	1	

	3. Развитие силовой выносливости.	1	
	4. Комплекс силовых упражнений.	1	
	5. Выполнение ОРУ.	1	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	1	
	Самостоятельная работа	8	
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	26	ОК4, ОК8.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Настольный теннис. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	26	
	1. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	8	
	2. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	8	
3. Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика	6		

	нападения.		
	4. Настольный теннис. Правила игры. Упражнения в парах. Подачи и отражения мяча слева и справа. Отражение подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа	26	
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	Содержание учебного материала		ОК4, ОК8.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	4	
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий	4	
	1. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	1	
	2. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	1	
	3.Комплексе упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	1	
4.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	1		
	Самостоятельная работа	6	
	Содержание учебного материала	8	

Тема №5. Силовая подготовка.	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		ОК4, ОК8.
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе, практических занятий	8	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	1	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	1	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	1	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	1	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	1	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	1	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	1	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	1	
Самостоятельная работа	8		
Всего:	132		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены специальные спортивные объекты в соответствии с п.6.1.1 программы по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания¹

1. ЭБС "Znanium": Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883774>
2. Бишаева, А. А./ Физическая культура : учебник для СПО / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. - 320 с. - (Профессиональное образование. Гр. ФИРО). - ISBN 978-5-4468-7284-8:

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).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1.Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2.Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.r>

Список литературы верен

Директор НБ _____ М.В. Обновленская

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

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачете оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- зачет проводится в письменной форме;
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию студента зачет может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента зачет проводится в устной форме.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий в форме: устного опроса, выполнения заданий на практических занятиях, а также проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачет

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования;	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе

	<p>ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	<p>проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

В каждом разделе рабочей программе дисциплины представлены темы для самостоятельного изучения. Для изучения вопросов следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

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

Самостоятельная работа обучающихся должна строиться в соответствии со следующими документами:

1. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура»
2. Методическими указаниями по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»
3. Список литературы для самостоятельного изучения (п.3.2)
4. Вопросы для самостоятельной работы

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Вопросы для самостоятельной работы

1. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой.
2. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
3. Физическое воспитание - неотъемлемая часть обучения и воспитания в системе народного образования.
4. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов.
5. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта.
6. Врачебный контроль в процессе физического воспитания.
7. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
10. Цель и задачи производственной физической культуры.
11. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
12. Общие основы лечебной физической культуры. ЛФК при различных заболеваниях.

7.2. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов

(Юноши)

Вид теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 3000м. (сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215

Приседание на одной ноге (кол-во раз)	15	12	9	6	3
Поднимание ног до перекладины, в висе (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Тест на гибкость (наклон из положения стоя на скамейке) (см)	13	7	6	3	1
Рывок гири 16 кг	40	30	20	10	5
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130	120	110
«Угол» в упоре на параллельных брусьях (сек)	10	8	6	3	1
Бросок набивного мяча из-за головы (3 кг) из положения сидя, ноги врозь (расстояние м)	8	7	6	5	3
В висе на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	8	6	4	2

(Девушки)

Вид теста	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м. (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 2000м. (сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Поднимание и опускание туловища, из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20
Отжимание от гимн. скамейки (кол-во раз)	15	10	8	6	4

Тест на гибкость (наклон из положения стоя на скамейке) (см)	16	11	8	4	1
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	6	4
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130	120	110	100	90
«Планка» в упоре на предплечьях (сек)	90	80	60	40	20
Бросок набивного мяча из-за головы (2кг) из положения сидя, ноги врозь (расстояние м)	6	5	4	3	2
В висе на перекладине подъем согнутых ног (кол-во раз)	15	12	10	8	6

7.3. Критерии оценки промежуточной аттестации

I. Студент получает оценку отлично:

- ответил на вопросы, выполнил контрольные нормативы на «4» или «5» (с преобладанием «5»);
 - выполнил в указанный преподавателем срок;
- ответил на вопросы *с малым числом замечаний*;
- замечания устранены в указанный преподавателем срок;

II. Студент получает оценку хорошо:

- ответил на вопросы, выполнил контрольные нормативы на «3», «4» или «5» (с преобладанием «4» или «5»);
 - выполнил в указанный преподавателем срок;
- ответил на вопросы *со средним числом замечаний*;
- замечания устранены в указанный преподавателем срок;

III. Студент получает оценку удовлетворительно:

- ответил на вопросы, выполнил контрольные нормативы на «3», «4» или «5» (с преобладанием «3» или «4»);
 - не выполнил в сроки, указанные преподавателем;
- ответил на вопросы с большим числом замечаний;
- замечания не устранены в указанный преподавателем срок и вплоть до зачёта;

IV. Студент получает оценку не удовлетворительно:

- не ответил на вопросы, выполнил контрольные нормативы на «2», «3»
- не выполнены в сроки, указанные преподавателем, и/или не выполнены к моменту сдачи зачёта;
- выполнены с огромным числом замечаний, и замечания не устранены на зачёте.

8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

На учебно-тренировочных занятиях студенты должны овладеть знаниями и практическими умениями по выполнению требований государственного стандарта по дисциплине «Физическая культура».

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

легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, из виса поднимание ног до касания перекладины, сгибание и разгибание рук в упоре, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - девушки); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами.

Студенты, пропустившие 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 и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

Условием дифференцированного зачета для студентов является выполнение тестов по общей физической и профессионально-прикладной физической подготовке не ниже, чем на «удовлетворительно».

В исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы студентам, не выполнившим, отдельные практические зачетные нормативы может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только на первых трех семестрах при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Как отдельные показатели зачетных требований выступают дифференцированные оценки по посещаемости и сдаче теоретического раздела учебной программы. Формой текущего и итогового контроля успеваемости студентов по физической культуре являются зачеты.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка за семестр определяется как средне-арифметическая положительных оценок по четырем показателям:

1. Посещаемость;
2. Теоретические и методические знания;
3. Общая физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.
4. Участие в спортивно – массовых мероприятиях .

Посещаемость занятий

Студент, пропустивший более четырех занятий за семестр без уважительной причины, обрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

Методика отработки пропущенных занятий

Студент обрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателя.

Дополнительное занятие в основной группе проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.

В один день можно отработать только одну учебную пару.

Методика выполнения нормативов для студентов основного и специального отделений

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 сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибаются. По команде «Внимание!» принимает стартовое положение высокого старта. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» - начинает 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.

Бег 500, 1000м (мин)

Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

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 сгибает 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 сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Если выполняющий упражнение потерял равновесие, но остается на одной ноге, то он продолжает упражнение. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, студент присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

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

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.

Функциональная проба Штанге (с)

Сделать вдох, затем глубокий выдох и снова вдох, задержать дыхание, зажав нос большим и указательным пальцем. По секундомеру фиксируется время задержки дыхания. По мере тренированности время задержки увеличивается. При переутомлении и перетренированности - возможность задержать дыхание резко снижается.

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)

Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

Контрольный тест для определения подвижности 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.

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) CorelDRAW Graphics Suite X3 (Номер продукта: LCCDGSX3MPCAB от 22.11.2007) Photoshop Extended CS3 (Certificate ID: CE0712390 от 7.12.2007) Opera, Fidelio (Customer Number: 125669 от 21.05.2013).

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно-справочные системы: автоматизированная система управления «Деканат», ЭБС «Znanium»

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный комплекс (2994,2 кв. м)	включает 8 специализированных залов (настольного тенниса, аэробики, тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, фитнеса, бокса, легкой атлетики, спортивной борьбы, игровых видов спорта). Основное оборудование: зрительская трибуна на 300 посадочных мест, санитарно-гигиенический комплекс (раздевалка, индивидуальными шкафами, душевые и туалетные комнаты), автономная система вентиляции с подогревом свежего воздуха в холодное время года, атравматическое напольное покрытие, современное спортивное оборудование и инвентарь, мультимедийное оборудование (плазменная панель диагональю 1м 20 см фирмы «Пионер»)
2	Спортивный стадион (сооружение), 4863,6 кв.м.	Комплекс гимнастических снарядов, спортивных сооружений для занятий лечебной физкультурой
3	Спортивный стадион (сооружение), 6561 кв.м.	Футбольная, волейбольная площадка с трибунами на 600 мест
4	Спортивный стадион (сооружение), 2643,1 кв.м.	Легкоатлетические дорожки, протяженностью 60, 200 и 300 м.
5	Учебные аудитории для самостоятельной работы студентов:	
6	Читальный зал научной библиотеки (площадь 177 м ²)	Специализированная мебель на 100 посадочных мест, персональные компьютеры – 56 шт., телевизор – 1шт., принтер – 1шт., цветной принтер – 1шт., копировальный аппарат – 1шт., сканер – 1шт., Wi-Fi оборудование, подключение к сети «Интернет», доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
7	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (ауд. № 197, площадь – 55,5 м ²).	Основное оборудование: рабочее место преподавателя, рабочие места для обучающихся, мультимедийное оборудование.
8	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. № 197, площадь – 55,5 м ²).	Основное оборудование: рабочее место преподавателя, рабочие места для обучающихся, мультимедийное оборудование

10.1. Требования к специализированному оборудованию:

№	Наименование оборудования	Количество на группу (подгруппу)
1	Мячи волейбольные	8
2	Мячи баскетбольные	8
3	Мячи футбольные	2
4	Мячи набивные	6
5	Скакалки	15
6	Обручи	15
7	Гимнастические скамейки	1
8	Гантели	15
9	Теннисные ракетки	8
10	Гири	6
11	Степ-платформы	15
12	Спальники	16
13	Рюкзаки	16
14	Палатки	6
15	Котлы	16
16	Карабины	12
17	Страховочные системы	16
18	Ковер борцовский	2
19	Манекен борцовский	4