

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Международный банковский институт имени Анатолия Собчака»**

Решение Ученого совета  
АНО ВО «МБИ имени Анатолия  
Собчака»  
от «07» апреля 2023 г. № 2

Ректор



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Санкт-Петербург, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, (далее ФГОС СПО) с учетом ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик: АНО ВО «Международный банковский институт имени Анатолия Собчака».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1. Область применения рабочей программы   | 4         |
| 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена                                  | 4         |
| 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:                               | 4         |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>5</b>  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы   | 5         |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  | 6         |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>14</b> |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению   | 14        |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения  | 14        |
| 3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | 14        |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>18</b> |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО с учетом ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее образовательной программы):** учебная дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально–экономических дисциплин.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенции:

| <b>Код</b> | <b>Наименование общих компетенций</b>   |
|------------|---|
| ОК 8       | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

|              |   |
|--------------|---|
| <b>Уметь</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта;</li><li>– Взаимодействовать в группе и команде.</li></ul>                       |
| <b>Знать</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– Основы здорового образа жизни;</li><li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li><li>– Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li><li>– Средства профилактики профессиональных заболеваний.</li></ul> |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы  | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Объем образовательной программы (всего)</b>   | 208         |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>   | 162         |
| в том числе:   |             |
| теоретическое обучение   | 12          |
| практические занятия   | 150         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего), в том числе: подготовка к практическим занятиям, работа над материалом учебников, конспектом лекций, выполнение индивидуальных заданий</b> | 42          |
| Промежуточная аттестация: 1 семестр – зачет, 4 семестр - в форме дифференцированного зачета  | 4           |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|---|
| 1  | 2  | 3           | 4   |
| <b>2 курс, 3 семестр</b>   |  |             |   |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни</b>   |  | <b>8</b>    |   |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Физическая культура и спорт в воспитании студентов.</b><br><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b><br><b>Оздоровительная и лечебная физическая культура</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 08   |
|  | 1.Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.<br>2.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>3.Психофизические основы физической культуры и спорта.  |             |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1.Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.<br>2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.  | 2           |   |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка. Легкая атлетика</b>  |  | <b>32</b>   |   |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8           | ОК 08   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   |             |   |
|  | 1.Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна.<br>2.Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна.<br>3.Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна<br>4.Совершенствование техники высокого и низкого стартов. |             |   |
| <b>Тема 2.2</b><br><b>Техника бега на короткие и средние дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6           | ОК 08   |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   |             |   |
|  | 1.Техника бега на короткие и средние дистанции.  |             |   |

|  |   |           |       |
|--|---|-----------|-------|
|  | 2.Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.<br>3.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   |           |       |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Техника прыжка в длину с разбега</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6         | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |       |
|  | 1.Техника прыжка в длину с разбега.<br>2.Ознакомление с техникой прыжка.<br>3.Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.   |           |       |
| <b>Тема 2.4</b><br><b>Техника эстафетного бега</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6         | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |       |
|  | 1.Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.<br>2.Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.<br>3.Совершенствование техники эстафетного бега.  |           |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Кроссовая подготовка.<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   | 6         |       |
| <b>Раздел 3. Практическая подготовка. Гимнастика</b>       |   | <b>22</b> |       |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Строевые упражнения</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>  | 8         | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |       |
|  | 1.Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.<br>2.Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.<br>3.Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.<br>4.Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении.<br>5.Размыкание приставными шагами, по распоряжению |           |       |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Общеразвивающие упражнения</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | 6         | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  |           |       |
|  | 1.Техника «Общеразвивающих упражнений».<br>2.Раздельный способ проведения ОРУ.<br>3.Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.   |           |       |

|   |  |    |       |
|---|--|----|-------|
|   | 4.Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.  |    |       |
| Тема 3.3<br>Техника акробатических упражнений                         | Содержание учебного материала  | 8  | ОК 08 |
|   | В том числе, практических занятий  |    |       |
|   | 1.Техника акробатических упражнений.<br>2.Ознакомление с техникой акробатических упражнений.<br>3.Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.   |    |       |
|   | Зачет  | 2  |       |
|   | Итого за 3 семестр   | 64 |       |
| 2 курс, 4 семестр   |  |    |       |
| Раздел 4. Практическая подготовка. Спортивные игры (волейбол)         |  | 34 |       |
| Тема 4.1<br>Особенности организации и проведения занятий по волейболу | Содержание учебного материала  | 1  | ОК 08 |
|   | 1.Условия игровой деятельности. Применение волейбола в физическом воспитании студентов. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья.  |    |       |
| Тема 4.2<br>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками        | Содержание учебного материала  | 9  | ОК 08 |
|   | В том числе, практических занятий  |    |       |
|   | Практические занятия:<br>1.Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.<br>2.Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.<br>3.Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.<br>4.Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. |    |       |
|   |  |    |       |
| Тема 4.3<br>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками         | Содержание учебного материала  | 8  | ОК 08 |
|   | В том числе, практических занятий  |    |       |
|   | Практические занятия:<br>1.Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.<br>2.Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.<br>3.Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.<br>4.Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.     |    |       |
|   |  |    |       |
| Тема 4.4<br>Техника верхней и нижней подачи мяча                      | Содержание учебного материала  | 6  | ОК 08 |
|   | В том числе, практических занятий  |    |       |
|   | Практические занятия:  |    |       |



|   |  |           |       |
|---|--|-----------|-------|
|   | 1.Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.<br>2.Изучение техники подачи мяча.<br>3.Совершенствование техники подачи мяча.   |           |       |
| <b>Тема 4.5</b><br><b>Двусторонняя игра</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Двусторонняя игра.<br>2.Ознакомление с техникой двухсторонней игры.  |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов<br>3.Участие в соревнованиях по волейболу.<br>4.Судейство игр.<br>5.Посещение спортивных секций. | 6         |       |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>                    |  | <b>32</b> |       |
| <b>Тема 5.1</b><br><b>Возникновение современного баскетбола</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1         | ОК 08 |
|   | 1.Изобретатель современного баскетбола - Джеймс А. Нейсмит (1861-1939).<br>История развития игры на пути к олимпийскому признанию.   |           |       |
| <b>Тема 5.2</b><br><b>Техника ведения и передачи мяча</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   | 9         | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Техника ведения и передачи мяча.<br>2.Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.<br>3.Изучение техники приёма и передачи мяча.<br>4.Совершенствование техники приёма и передачи мяча.  |           |       |
|   |  |           |       |
| <b>Тема 5.3</b><br><b>Комбинационные действия</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>   | 10        | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Изучение комбинационных действий защиты и нападения.<br>2.Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.<br>3.Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.   |           |       |
|   |  |           |       |
| <b>Тема 5.4</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 08 |

|  |  |           |       |
|--|--|-----------|-------|
| <b>Штрафные броски</b><br><b>двусторонняя игра</b>                                     | <b>В том числе, практических занятий</b>   | 6         |       |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1.Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры.<br>2.Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.<br>3.Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.   |           |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий)<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.<br>3.Участие в соревнованиях по баскетболу.<br>4.Судейство игр.<br>5.Посещение спортивных секций   | 6         |       |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба</b>              |  | <b>8</b>  |       |
| <b>Тема 6.1</b><br><b>Общая физическая подготовка</b>                                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 6         | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1.Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.<br>2.Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.<br>3.Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. |           |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Кроссовая подготовка.<br>2.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.  | 2         |       |
| <b>Итого за 4 семестр</b>  |  | <b>74</b> |       |
| <b>3 курс, 5 семестр</b>   |  |           |       |
| <b>Раздел 6. Продолжение. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба</b> |  | <b>34</b> |       |
| <b>Тема 6.2</b><br><b>Легкая атлетика. Кроссовая</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |

|  |   |    |       |
|--|---|----|-------|
| подготовка. Спортивная ходьба.   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Техника бега и ходьбы по дистанции.<br>2.Спортивная ходьба.<br>3.Выносливость.<br>4.Кроссовая подготовка.<br>5.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.<br>6.Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).<br>7.Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). | 10 |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1. Кроссовая подготовка.<br>2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.   | 6  |       |
| <b>Тема 6.3</b><br><b>Профессионально - прикладная физическая подготовка</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>1.Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.  | 2  | ОК 08 |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | 10 |       |
|  | <b>Практические занятия:</b><br>1.Производственная гимнастика.<br>2.Пилатес.<br>3.Дыхательная гимнастика.<br>4.Самомассаж.<br>5.Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.<br>6.Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.   |    |       |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).<br>2.Изучение материала учебников и дополнительной литературы.<br>3.Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.   |    |       |
|  | Итого за 5 семестр  |    |       |

**3 курс, 6 семестр**

| <b>Раздел 7. Учебно-тренировочный поход</b>                       |  | <b>34</b> |       |
|---|--|-----------|-------|
| <b>Тема 7.1</b><br><b>Безопасность в походе. Виды узлов</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>   | 2         | ОК 08 |
|   | 1.Меры безопасности в походе. Классификация и виды туристических узлов.  |           |       |
| <b>Тема 7.2</b><br><b>Тактика учебно-тренировочного похода</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8         | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа.<br>2.Приобретение опыта руководства.<br>3.Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера).<br>4.Приобретение опыта прохождения похода с малосхоженной или незнакомой группой. |           |       |
| <b>Тема 7.3</b><br><b>Технические этапы и специальные задания</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8         | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Начальные туристические навыки (установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака).<br>2.Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов, оказание доврачебной помощи, зачет по топографии.   |           |       |
| <b>Тема 7.4</b><br><b>Прохождение дистанции (маршрута)</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 8         | ОК 08 |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   |           |       |
|   | <b>Практические занятия:</b><br>1.Подъем по склону, спуск по склону.<br>2.Транспортировка пострадавшего.<br>3.Переправа через реку вброд.<br>4.Движение по кочкам.<br>5.Преодоление чащи, завала.<br>6.Туристическое ориентирование.   |           |       |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b><br>1.Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий).<br>2.Изучение материала учебников и дополнительной литературы.   | 8         |       |

|  |  |            |  |
|--|--|------------|--|
|  | 3.Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.<br>4.Посещение спортивных секций. |            |  |
|  | <b>Дифференцированный зачет</b>  | <b>2</b>   |  |
|  | <b>Итого в 6 семестре</b>  | <b>36</b>  |  |
|  | <b>Всего</b>   | <b>208</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины требуется наличие спортивного зала, имеющего оборудование и технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты и т.д.), информационные стенды, комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск, zoom и др.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основная литература:**

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL: <https://book.ru/book/943895> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 04.05.2022). — Текст: электронный.

##### **Дополнительная литература:**

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2018. - 316с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин - М.: Наука, 2017.-272с.
3. Коваленко Т. Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб. пособие / Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2016. - 226 с.
4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. и доп. - М., 2017.
5. Железняк В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2017г. - 272с.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2016. - 385с.

7.Физическая культура: программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2016г. - 80с.

8.Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К.Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2016. -142 с.

9.Колбанов В.В. Валеология/ В.В. Колбанов- СПб. 2017,-338с.

10.Белов, В.И. Валеология / здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М.: Академия, 2016.-365с.

11.Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание / Г.П. Малахов - СПб., 2018.-313с.

12.Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика / А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2016.-512с.

13.Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. ЭБС Znanium.com

14.Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2016. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

15.Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49862.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

### **3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура» определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

***Примечание:** Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или*



*действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны в РПД учесть эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.*

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|
| <b>Уметь:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта;</li> <li>– Взаимодействовать в группе и команде.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений;</li> <li>– Устный опрос;</li> <li>– Тестирование;</li> <li>– Оценка результатов выполнения заданий</li> </ul> |
| <b>Знать:</b>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– Основы здорового образа жизни;</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья;</li> <li>– Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li> <li>– Средства профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– дифференцированного зачёта</li> </ul>  |

Оценочные материалы для проведения текущего контроля по дисциплине –  
*Приложение 1*

Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля по дисциплине –  
*Приложение 2*

Фонд оценочных средств для проверки сформированности компетенций с ответами  
– *Приложение 3*

| Наименование разделов и тем   | Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы | Оценочное средство   |
|---|---|--|
| 1   | 2   | 3  |
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>   |   |  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура и спорт в воспитании студентов.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Оздоровительная и лечебная физическая культура. | ОК 08   | Устный опрос<br>Самостоятельная работа   |
| <b>Раздел 2. Практическая подготовка. Легкая атлетика</b>   |   |  |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов   | ОК 08   | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепления раздела<br>«Практическая подготовка. Легкая атлетика»            |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Техника бега на короткие и средние дистанции  | ОК 08   |  |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Техника прыжка в длину с разбега  | ОК 08   |  |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Техника эстафетного бега  | ОК 08   |  |
| <b>Раздел 3. Практическая подготовка. Гимнастика</b>  |   |  |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Строевые упражнения   | ОК 08   | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепления раздела<br>«Практическая подготовка. Гимнастика»                 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Общеразвивающие упражнения  | ОК 08   |  |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Техника акробатических упражнений   | ОК 08   |  |
| <b>Раздел 4. Практическая подготовка. Спортивные игры (волейбол)</b>  |   |  |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Особенности организации и проведения занятий по волейболу   | ОК 08   | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепление раздела<br>«Практическая подготовка. Спортивные игры (волейбол)» |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками  | ОК 08   |  |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками   | ОК 08   |  |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника верхней и нижней подачи мяча  | ОК 08   |  |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Двусторонняя игра   | ОК 08   |  |
| <b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>  |   |  |

|   |       |   |
|---|-------|---|
| <b>Тема 5.1.</b><br>Возникновение современного баскетбола                     | ОК 08 | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепление раздела «Спортивные игры (баскетбол)»                               |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника ведения и передачи мяча                           | ОК 08 |   |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Комбинационные действия                                   | ОК 08 |   |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Штрафные броски двусторонняя игра                         | ОК 08 |   |
| <b>Раздел 6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба</b>     |       |   |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Общая физическая подготовка                               | ОК 08 | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепление раздела «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба». |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. | ОК 08 |   |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Профессионально - прикладная физическая подготовка        | ОК 08 |   |
| <b>Раздел 7. Учебно-тренировочный поход</b>                                   |       |   |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Безопасность в походе. Виды узлов                         | ОК 08 | Практическое занятие<br>Устный опрос<br>Самостоятельная работа<br>Закрепление раздела «Учебно-тренировочный поход».                               |
| <b>Тема 7.2.</b><br>Тактика учебно-тренировочного похода                      | ОК 08 |   |
| <b>Тема 7.3.</b><br>Технические этапы и специальные задания                   | ОК 08 |   |
| <b>Тема 7.4.</b><br>Прохождение дистанции (маршрута)                          | ОК 08 |   |