

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Борисоглебский филиал
(БФ ФГБОУ ВО «ВГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
естественнонаучных и
общеобразовательных дисциплин


С.Е. Зюзин
27.11.2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Бухгалтер

Форма обучения – очная, заочная

Учебный год: 2020-2021 Семестры: 1-2 (очная форма обучения)
Учебный год: 2021 – 2022 Семестр: 3-4 (заочная форма обучения)

Рекомендована:
научно-методическим советом Филиала протокол от 25.11.2019 № 3

Составители программы:
А.А. Покивайлов, канд. биол. наук, доцент; И.И. Евдокимова

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. N 69 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)".

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи дисциплины:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимся общими (ОК) компетенциями:

Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной	Умения: – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;

	деятельности, применительно различным контекстам	к – реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). Знания: – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: – определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – оценивать практическую значимость результатов поиска; Знания: – приемы структурирования информации.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Умения: – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования. Знания: – возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Умения: – организовывать работу коллектива и команды.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Знания: – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:

очная форма обучения: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 130 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 50 часов;

заочная форма обучения: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 8 часов; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.1.1. Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	<i>130</i>
в том числе:	-
практические занятия	<i>130</i>
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	<i>50</i>
в том числе:	
подготовка реферата	<i>20</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестры), дифференцированного зачета (4 семестр)	

2.1.2. Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>180</i>
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	<i>8</i>
в том числе:	-
практические занятия	<i>8</i>
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
подготовка реферата	<i>72</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестры), дифференцированного зачета (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.2.1. Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и общефизическая подготовка		46	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические работы 1. Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике 2. Изучение техники бега на короткие дистанции 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 4. Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	8	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетики». Комплекс ОРУ №1.	4	3
Тема 1.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Практические работы 1. Изучение техники бега на средние дистанции 2. Изучение техники эстафетного бега 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции 4. Совершенствование техники эстафетного бега 5. Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	12	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России». Комплекс ОРУ №2.	4	3
Тема 1.3. Прыжок в длину	Практические занятия 1. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления 2. Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Олимпийские игры древности»; «Олимпийские игры современности». Комплекс ОРУ №2	4	3
Тема 1.4. Метание гранаты	Практические занятия 1. Изучение техники выполнения метания гранаты 2. Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта». Комплекс ОРУ №2.	4	3
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			3
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность		24	
Тема 2.1. Профессионально-прикладная	Практические занятия 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведения занятий ППФП. 2. Формирование двигательных умений	20	1,2

физическая подготовка Физкультурно-оздоровительная деятельность	3. Формирование двигательных умений; сдача норматива – пресс 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка. 6. Развитие гибкости 7. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость 8. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание 9. Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши 10. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии». Комплекс ОРУ №3.	4	3
Раздел 3. Лыжи и общефизическая подготовка		36	
Тема 3.1. Лыжи	Практические занятия 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий. 2. Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) 3. Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль)	14	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники хождения на лыжах. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	4	3
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			3
Тема 3.2. Общефизическая подготовка	Практические занятия 1. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. 2. Комплексы упражнений для развития гибкости. 3. Комплексы упражнений для развития быстроты.	14	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплексы ГТО и БГТО», «Разработка комплекса упражнений для развития силовых качеств», «Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и быстроты».	4	3
Раздел 4. Игровые виды спорта		74	
Тема 4.1 Волейбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча 3. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование 4. Специальные упражнения для развития координации и прыгучести 5. Совершенствование техники нападающего удара 6. Учебная игра	20	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия	8	3

	игроков», «Блокирование и нападающий удар».		
Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			3
Тема 4.2 Баскетбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Травмы. Оказание первой медицинской помощи 3. Ведение мяча. Передача мяча от груди 4. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой 5. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча 6. Учебная игра 7. Совершенствование техники владения мячом	20	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	10	3
Тема 4.3. Настольный теннис	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса 3. Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча 4. Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат 5. Учебная игра	14	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы»; «История настольного тенниса». Комплекс ОРУ №4.	4	3
Промежуточная аттестация 4 в форме дифференцированного зачета			3
Всего:		180	

2.2.1.1. Адаптивный модуль 1 «Специальное медицинское отделение 1»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лечебная физическая культура			
Тема 1.1. Лечебная гимнастика	Практические работы 1. Техника безопасности при проведении занятий по лечебной гимнастике 2. Виды лечебной гимнастики 3. Комплексы упражнений по лечебной гимнастике	30	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Лечебная физкультура для сидячих профессий»; «История лечебной физической культуры».	9	3

Тема 1.2. Ходьба, дозированный бег	Практические работы 1. Основные виды ходьбы и бега 2. Дозированная ходьба и бег как формы лечебной физкультуры 3. Изучение техники бега на короткие средние дистанции 4. Изучение техники дозированного бега	20	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России».	9	3
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивные игры на свежем воздухе	Практические занятия 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении спортивных игр на свежем воздухе. 2. Формирование двигательных умений 3. Развитие общей выносливости 4. Развитие ловкости; игры со скакалкой. 5. Развитие гибкости 6. Развитие двигательных качеств.	20	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии».	8	3
Тема 2.2. Спортивные игры в помещении	Практические занятия 1. Техника безопасности при проведении спортивных игр в помещении. 2. Формирование двигательных умений 3. Развитие общей выносливости 4. Развитие ловкости; настольный теннис. 5. Развитие гибкости 6. Развитие двигательных качеств.	20	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при травмах позвоночника».	8	3
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
Тема 3.1. Упражнения на развитие всех групп мышц	Практические занятия 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Строевые упражнения. 3. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	20	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	8	3
Тема 3.2. Корректирующая	Практические занятия 1. Общая характеристика корректирующих упражнений. Общие рекомендации.	20	1,2,3

физкультура	2. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса. 3. Правила составления комплексов		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы» Разработка комплекса корригирующей гимнастики (на группу мышц)	8	3
Всего:		180	

2.2.1.2. Адаптивный модуль 2 «Специальное медицинское отделение 2»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.	Практические работы 1. Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. 2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 3. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. 4. Физическая культура и спорт в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. 5. Адаптивная физическая культура	15	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций»; «Международная спортивная деятельность».	5	3
Тема 1.2. Система физической культуры и спорта РФ	Практические работы 1. Полномочия и функции субъектов физкультурно-спортивного движения РФ. 2. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта. 3. Государственная политика в области физической культуры и спорта. 4. Спортивный резерв.	15	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физкультурно-оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений»; «Массовый спорт в России».	5	3
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры			
Тема 2.1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности	Практические занятия 1. Организм как единая биологическая система. 2. Функциональная активность человека. 3. Биологические ритмы и работоспособность. 4. Физиологические и экологические ритмы.	15	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Теория трех ритмов»; «Особенности и принципы функциональных систем».	10	3
Тема 2.2.	Практические занятия	15	1,2

Средства физкультуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности	1. Гипокинезия и гиподинамия. 2. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы организма. 3. Формы самостоятельного физического развития (утренняя гимнастика, тренировочные занятия и т.д.)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Утомление и восстановление при физической и умственной работе».	10	3
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			
Тема 3.1. Здоровый образ жизни: основные принципы	Практические занятия 1.Преимущества здорового образа жизни. 2.Составляющие ЗОЖ. 3. Мотивация к здоровому образу жизни.	20	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие ЗОЖ», «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема». Разработка тестовых заданий по разделу «Здоровый образ жизни: основные принципы».	5	3
Тема 3.2. Физическая активность и спорт при ЗОЖ	Практические занятия 1. Спорт как способ оздоровления организма. 2. Виды спортивной нагрузки. 3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 4. Роль двигательной активности в жизни человека.	20	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Общая гигиена организма».	5	3
Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия 1. Сущность, принципы и методы самостоятельного занятия физическими упражнениями. 2. Особенности и нормативы физических нагрузок при самостоятельных занятиях. 3. Выбор видов физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных тренировках.	15	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста»	5	3
Тема 4.2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Практические занятия 1. Простейшие методы оценки физической работоспособности. 2. Методика проведения шестиминутной функциональной пробы. 3. Применение функциональной пробы и оценка ее результатов. 4. Методика «Самооценка профессионала». 5. Средства и методы повышения уровня физической работоспособности.	15	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной	5	3

	направленностью»		
		Всего:	180

2.2.2 Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика и общефизическая подготовка		46	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические работы 1. Техника безопасности при проведения занятий по легкой атлетике 2. Изучение техники бега на короткие дистанции 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 4. Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетики». Комплекс ОРУ №1.	20	3
Тема 1.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег	Практические работы 1. Изучение техники бега на средние дистанции 2. Изучение техники эстафетного бега 3. Совершенствование техники бега на средние дистанции 4. Совершенствование техники эстафетного бега 5. Сдача учебного норматива бег 1000 м-девушки; 2000м-юноши	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России». Комплекс ОРУ №2.	20	3
Тема 1.3. Прыжок в длину	Практические занятия 1. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления 2. Сдача учебного норматива «прыжок в длину с разбега»	0,5	2,3
Тема 1.4. Метание Гранаты	Практические занятия 3. Изучение техники выполнения метания гранаты 4. Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	0,5	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта». Комплекс ОРУ №2.	20	3
Промежуточная аттестация 1 в форме зачета			3
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведения занятий ППФП. 2. Формирование двигательных умений 3. Формирование двигательных умений; сдача норматива – пресс 4. Развитие общей выносливости	1	1,2

Физкультурно-оздоровительная деятельность	5. Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка. 6. Развитие гибкости 7. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- гибкость 8. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- отжимание 9. Развитие общей выносливости; сдача норматива- подтягивание/юноши 10. Развитие двигательных качеств; сдача норматива- прыжок в длину с места		
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии». Комплекс ОРУ №3.	20	3
Раздел 3. Лыжи и общефизическая подготовка			3
Тема 3.1. Лыжи	Практические занятия 1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Одежда и обувь для занятий. 2. Техника ходьбы на лыжах (классический стиль) 3. Техника ходьбы на лыжах (коньковый стиль)	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся : Совершенствование техники хождения на лыжах. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	20	3
Промежуточная аттестация 2 в форме зачета			3
Тема 3.2. Общефизическая подготовка	Практические занятия 1. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. 2. Комплексы упражнений для развития гибкости. 3. Комплексы упражнений для развития быстроты.	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Комплексы ГТО и БГТО», «Разработка комплекса упражнений для развития силовых качеств», «Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и быстроты».	18	3
Раздел 4. Игровые виды спорта			3
Тема 4.1 Волейбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Совершенствование техники приема и передачи мяча 3. Совершенствование техники подачи мяча. Блокирование 4. Специальные упражнения для развития координации и прыгучести 5. Совершенствование техники нападающего удара 6. Учебная игра	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	18	3
Промежуточная аттестация 3 в форме зачета			3

Тема 4.2 Баскетбол	Практические занятия 1. Изучение правил игры и техники безопасности 2. Травмы. Оказание первой медицинской помощи 3. Ведение мяча. Передача мяча от груди 4. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками; одной рукой 5. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча 6. Учебная игра 7. Совершенствование техники владения мячом	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».	18	3
Тема 4.3. Настольный теннис	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники ведения и передачи мяча в процессе самостоятельных занятий Рефераты на темы: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы»; «История настольного тенниса». Комплекс ОРУ №4.	18	1,2,3
Промежуточная аттестация 4 в форме дифференцированного зачета			3
Всего:		180	

2.2.2.1. Адаптивный модуль 1 «Специальное медицинское отделение 1»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Лечебная физическая культура			
Тема 1.1. Лечебная гимнастика	Практические работы 1. Техника безопасности при проведении занятий по лечебной гимнастике 2. Виды лечебной гимнастики 3. Комплексы упражнений по лечебной гимнастике	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Лечебная физкультура для сидячих профессий»; «История лечебной физической культуры».	28	3
Тема 1.2. Ходьба, дозированный бег	Практические работы 1. Основные виды ходьбы и бега 2. Дозированная ходьба и бег как формы лечебной физкультуры 3. Изучение техники бега на короткие средние дистанции 4. Изучение техники дозированного бега	1	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России».	29	3
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Спортивные игры на свежем воздухе	Практические занятия 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении спортивных игр на свежем воздухе. 2. Формирование двигательных умений 3. Развитие общей выносливости 4. Развитие ловкости; игры со скакалкой. 5. Развитие гибкости 6. Развитие двигательных качеств.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии».	29	3
Тема 2.2. Спортивные игры в помещении	Практические занятия 1. Техника безопасности при проведении спортивных игр в помещении. 2. Формирование двигательных умений 3. Развитие общей выносливости 4. Развитие ловкости; настольный теннис. 5. Развитие гибкости 6. Развитие двигательных качеств.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при травмах позвоночника».	29	3
Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)			
Тема 3.1. Упражнения на развитие всех групп мышц	Практические занятия 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Строевые упражнения. 3. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	28	3
Тема 3.2. Корригирующая физкультура	Практические занятия 1. Общая характеристика корригирующих упражнений. Общие рекомендации. 2. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса. 3. Правила составления комплексов	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы» Разработка комплекса корригирующей гимнастики (на группу мышц)	29	3

Всего:	180	
--------	-----	--

2.2.2.2. Адаптивный модуль 2 «Специальное медицинское отделение 2»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
Тема 1.1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.	Практические работы 1. Формирование федеральных структур управления физической культурой и спортом. 2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" 3. Организация деятельности в области физической культуры и спорта. 4. Физическая культура и спорт в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. 5. Адаптивная физическая культура	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций»; «Международная спортивная деятельность».	21	3
Тема 1.2. Система физической культуры и спорта РФ	Практические работы 1. Полномочия и функции субъектов физкультурно-спортивного движения РФ. 2. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта. 3. Государственная политика в области физической культуры и спорта. 4. Спортивный резерв.	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Физкультурно-оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений»; «Массовый спорт в России».	22	3
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры			
Тема 2.1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности	Практические занятия 1. Организм как единая биологическая система. 2. Функциональная активность человека. 3. Биологические ритмы и работоспособность. 4. Физиологические и экологические ритмы.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты на темы: «Теория трех ритмов»; «Особенности и принципы функциональных систем».	22	3
Тема 2.2. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической	Практические занятия 1. Гипокинезия и гиподинамия. 2. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы организма. 3. Формы самостоятельного физического развития (утренняя гимнастика, тренировочные занятия и т.д.)	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Утомление и восстановление при физической и умственной работе».	21	3

работоспособности			
Раздел 3. Основы здорового образа жизни			
Тема 3.1. Здоровый образ жизни: основные принципы	Практические занятия 1.Преимущества здорового образа жизни. 2.Составляющие ЗОЖ. 3.Мотивация к здоровому образу жизни.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие ЗОЖ», «Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема». Разработка тестовых заданий по разделу «Здоровый образ жизни: основные принципы».	22	3
Тема 3.2. Физическая активность и спорт при ЗОЖ	Практические занятия 1. Спорт как способ оздоровления организма. 2. Виды спортивной нагрузки. 3. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. 4. Роль двигательной активности в жизни человека.	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Общая гигиена организма».	21	3
Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями			
Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практические занятия 1.Сущность, принципы и методы самостоятельного занятия физическими упражнениями. 2.Особенности и нормативы физических нагрузок при самостоятельных занятиях. 3.Выбор видов физических упражнений и особенности их применения при самостоятельных тренировках.	1	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста»	21	3
Тема 4.2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	Практические занятия 1.Простейшие методы оценки физической работоспособности. 2.Методика проведения шестиминутной функциональной пробы. 3.Применение функциональной пробы и оценка ее результатов. 4.Методика «Самооценка профессионала». 5.Средства и методы повышения уровня физической работоспособности.	1	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью»	22	3
Всего:		180	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, начальная подготовка по видам спорта);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности по видам спорта).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Тренажерный зал. Беговая дорожка, велотренажер (8 шт.), штанга тренировочная 50 кг (6 шт.), штанга тренировочная 120 кг, скамья под штангу 120 кг, скамья силовая (5 шт.), тренажер – силовая станция R-0937, стойка для гантелей, гриф гантельный (8 шт.), гриф W-образный, гриф Z – образный, гриф-рама, гири (8 кг, 12 кг, 16 кг 24 кг, 32 кг), мяч гимнастический (8 шт.), весы электронные, пенка гимнастическая (14 шт.).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (сооружение - спортивная площадка).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учеб. пос. / Н.В Решетников. [и др.]. – 9-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 176 с.

2. Манжелей, И.В. Методический практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 3 курса всех направлений подготовки Тюменского государственного университета : [16+] / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Центр оздоровительной физической культуры. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2016. – 79 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567355> (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр.: с. 76 - 77. – Текст : электронный.

3. Макаридин, Д.Н. Основы профессионального мастерства в физкультурно-оздоровительной сфере: учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы студентов III-IV курсов очной и заочной форм обучения направления 49.03.01 «Физическая культура» : [16+] / Д.Н. Макаридин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра теоретических основ физического воспитания. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2015. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567337> (дата обращения: 15.11.2019). – Библиогр.: с. 79. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

4. Физическая культура: учеб. пос. / Н.В. Решетников [и др.]. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2006. – 176 с.

5. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 344 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775> (дата обращения: 13.11.2019). – ISBN 978-5-374-00521-9. – Текст : электронный.

Информационные электронно-образовательные ресурсы:

6. Небытова, Л.А. Физическая культура : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2017. – 269 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

7. Глазина, Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для студентов специальной медицинской группы / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург: ОГУ, 2017. – 125 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485284> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1776-0. – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – определять необходимые источники информации; – структурировать получаемую информацию; – оценивать практическую значимость результатов поиска; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – организовывать работу коллектива и команды; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> – владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; – оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); – определяет необходимые источники информации; – структурирует получаемую информацию; – оценивать практическую значимость результатов поиска; – определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования; – организует работу коллектива и команды; – способен использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – способен применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; – основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – приемы структурирования информации; – возможные траектории профессионального развития и самообразования; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – средства профилактики перенапряжения. 	<ul style="list-style-type: none"> – имеет представление об актуальном профессиональном и социальном контексте, в котором приходится работать и жить; – знает основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; – владеет приемами структурирования информации; – имеет представление о возможных траекториях профессионального развития и самообразования; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – знает основы здорового образа жизни; – знает средства профилактики перенапряжения.

Критерии оценки результата промежуточной аттестации:

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных

учебных занятий и выполнения тестов общефизической подготовленности.

«Отлично», «хорошо», «удовлетворительно»: выставляются обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива. «Неудовлетворительно»: выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля ОФП.

Обязательные тесты определения физической подготовленности (ОФП).

Виды испытаний (наименование упражнения)	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Тест на силовую подготовленность: поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз) Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин,с) Бег 3000 м (мин,с)	10,35	11,20	11,55	12,40	13,15	12,30	13,10	13,50	14,40	15,30

Примечание. Обязательные тесты проводятся в начале учебного года, как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первкурсника при поступлении в Филиал и физической активности студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие изменения в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Студенты специальной медицинской группы выполняют тесты с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.