

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  
01.09.2022г.

**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 – заочная

Учебный год: 2022 – 2023 Зимняя сессия, Летняя сессия

Учебный год: 2023 – 2024 Зимняя сессия, Летняя сессия

Рекомендована: научно-методическим советом Филиала,  
протокол от 04.07.2022 №9

Составители программы:  
Ассистент кафедры ЕНиОД М.Н. Петрик

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

## **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**

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>	<b>Знания, умения</b>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности
		<b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска для физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
 максимальной учебной нагрузки обучающегося – 180 часов, в том числе:  
 аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 8 часов;  
 внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося – 156 часов;  
 промежуточная аттестация (зачет (3), дифференцированный зачет) – 16 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>8</b>
в том числе:	-
практические занятия	8
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	
подготовка реферата	56
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестры), дифференцированного зачета (4 семестр)</b>	<b>16</b>

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

### 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика и общефизическая подготовка</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции</b>	<b>Практические работы</b> 1. Техника безопасности при проведении 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Здоровый образ жизни»; «История легкой атлетки». Комплекс ОРУ №1.	18	3
<b>Тема 1.2. Бег на средние дистанции и эстафетный бег</b>	<b>Практические работы</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России». Комплекс ОРУ №2.	20	3
<b>Тема 1.3. Прыжок в длину</b>	<b>Практические занятия</b> 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
<b>Тема 1.4. Метание Гранаты</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Изучение техники выполнения метания гранаты 2. Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши	0,5	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Закаливание организма»; «История экстремального спорта». Комплекс ОРУ №2.	18	3
<b>Промежуточная аттестация 1 в форме зачета</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Физкультурно-</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении занятий ППФП. 2. Формирование двигательных умений 3. Формирование двигательных умений; сдача норматива – пресс 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие ловкости; сдача норматива- скакалка.	1	1,2

<b>оздоровительная деятельность</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии». Комплекс ОРУ №3.	18	3
<b>Раздел 3. Лыжи и общефизическая подготовка</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжи</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся :</b> 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».	18	3
<b>Промежуточная аттестация 2 в форме зачета</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3.2. Общефизическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Комплексы упражнений для развития силовых качеств. 2. Комплексы упражнений для развития гибкости. 3. Комплексы упражнений для развития быстроты.	1	2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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
<b>Раздел 4. Игровые виды спорта</b>			
<b>Тема 4.1 Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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».	16	3
<b>Промежуточная аттестация 3 в форме зачета</b>		<b>4</b>	<b>3</b>

<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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».	16	3
<b>Тема 4.3. Настольный теннис</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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.	16	1,2,3
<b>Промежуточная аттестация 4 в форме дифференцированного зачета</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	

### 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
<b>Раздел 1. Лечебная физическая культура</b>			
<b>Тема 1.1. Лечебная гимнастика</b>	<b>Практические работы</b> 1. Техника безопасности при проведении занятий по лечебной гимнастике 2. Виды лечебной гимнастики 3. Комплексы упражнений по лечебной гимнастике	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Лечебная физкультура для сидячих профессий»; «История лечебной физической культуры».	24	3
<b>Промежуточная аттестация 1 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.2. Ходьба, дозированный бег</b>	<b>Практические работы</b> 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



	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащихся»; «История Олимпийского движения в России».	25	3
<b>Промежуточная аттестация 2 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Спортивные игры на свежем воздухе</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Значение здорового образа жизни. Техника безопасности при проведения 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при гипертонии».	27	3
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры в помещении</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при проведения 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Вредные привычки как источник вреда здоровью»; «Занятия физкультурой при травмах позвоночника».	27	3
<b>Промежуточная аттестация 3 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Упражнения на развитие всех групп мышц</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Развитие всех групп мышц и физических качеств. 2. Строевые упражнения. 3. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Зимние олимпийские игры», «Лыжные гонки – Олимпийский вид спорта». Разработка тестовых заданий по разделу «Лыжи».	28	3
<b>Тема 3.2.</b> <b>Корригирующая физкультура</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Общая характеристика корригирующих упражнений. Общие рекомендации. 2. Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса. 3. Правила составления комплексов	1	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	25	3

	Реферат на тему: «Оказание первой медицинской помощи при получении травмы» Разработка комплекса корригирующей гимнастики (на группу мышц)		
<b>Промежуточная аттестация 4 в форме дифференцированного зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	

### 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
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>			
<b>Тема 1.1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.</b>	<b>Практические работы</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Развитие физкультурно-спортивных общественных организаций»; «Международная спортивная деятельность».	19	3
<b>Тема 1.2. Система физической культуры и спорта РФ</b>	<b>Практические работы</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Физкультурно-оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений»; «Массовый спорт в России».	20	3
<b>Промежуточная аттестация 1 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>			
<b>Тема 2.1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Организм как единая биологическая система. 2. Функциональная активность человека. 3. Биологические ритмы и работоспособность. 4. Физиологические и экологические ритмы.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Рефераты на темы: «Теория трех ритмов»; «Особенности и принципы функциональных систем».	20	3
<b>Тема 2.2. Средства физической культуры,</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Гипокинезия и гиподинамия. 2. Влияние физических упражнений на дыхательную и пищеварительную системы организма.	1	1,2

обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности	3. Формы самостоятельного физического развития (утренняя гимнастика, тренировочные занятия и т.д.)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Утомление и восстановление при физической и умственной работе».	19	3
<b>Промежуточная аттестация 2 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни</b>			
Тема 3.1. Здоровый образ жизни: основные принципы	<b>Практические занятия</b> 1.Преимущества здорового образа жизни. 2.Составляющие ЗОЖ. 3.Мотивация к здоровому образу жизни.	1	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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».	20	3
Тема 3.2. Физическая активность и спорт при ЗОЖ	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Общая гигиена организма».	19	3
<b>Промежуточная аттестация 3 в форме зачета</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>			
Тема 4.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста»	19	3
Тема 4.2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Реферат и мультимедийная презентация на тему: «Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью»	20	3

<b>Промежуточная аттестация 4 в форме дифференцированного зачета</b>	<b>4</b>	
<b>Всего:</b>	<b>180</b>	

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.).

#### **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><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</p>	<p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности</p>
<p><b>Знания:</b> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска для физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p><b>Знает:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска для физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>

#### 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)	60	50	40	30	20	12	10	7	4	2

раз) Подтягивание на перекладине (кол- во раз)										
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 первокурсника 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.