

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Емельянов Сергей Геннадьевич

Должность: ректор

Дата подписания: 31.12.2020 13:36:24

Уникальный программный ключ:

9ba7d3e34c012eba476ba2d004c12781993be750a12574d1b13c0e530b6c0

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Физическая культура» для подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

1. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ. 04) образовательной программы, изучается на 1 курсе (1 семестр).

2. Цель изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины «Физическая культура» – формирование способности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

3. Структура дисциплины:

- формирование навыков самостоятельного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

- развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств посредством спортивных игр;

- использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры; физкультурно-спортивной деятельности как средства укрепления здоровья, достижения целей в социальной и профессиональной деятельности.

4. Основные образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используются практические (учебно-тренировочные) занятия; балльно-рейтинговая система оценки знаний.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь: использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

знать: методы и средства физической культуры и использовать их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

6. Общая трудоемкость дисциплины составляет 160 часов. **7. Формы контроля.** Зачет в 1 семестре.

8. Особенности реализации учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии). Данная рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана и внедрена в учебный процесс.

Основные направления программы «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья состоят в следующем:

1. Коррекция техники основных движений.
2. Коррекция и развитие координационных способностей.
3. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
4. Профилактика и коррекция соматических нарушений.
5. Коррекция и развитие сенсорных систем.
6. Освоение методов мышечной релаксации.
7. Основы дыхательных упражнений.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.

9. Методы доступного самоконтроля

9. Составитель: кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания Юго-западного государственного университета **Г.Г. Карпова**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

экономики и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

Т.Ю. Ткачёва Т.Ю. Ткачёва

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » августа 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование дисциплины)

по программе подготовки специалистов
среднего звена

38.02.01

(шифр согласно ФГОС)

Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

и наименование направления подготовки или специальности

форма обучения

заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Курск – 20 18

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) и на основании учебного плана специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «26» марта 2018 г.

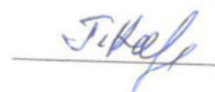
Рабочая программа обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе для обучения студентов по программе подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол №12.

Зав. кафедрой физического воспитания



Д.п.н., профессор
Т.В. Скобликова

Разработчик программы



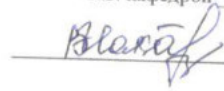
к. психол. н., доцент Г.Г. Карпова

Согласовано: на заседании кафедры экономики, управления и аудита «31» августа 2019 года протокол № 1

(название кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой; согласование производится с кафедрами, чьи дисциплины основываются на данной дисциплине, а также при необходимости руководителями других структурных подразделений)

Зав. кафедрой

Е.А. Бессонова



В.Г.Макаровская

Директор научной библиотеки

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» (по отраслям), одобренного Ученым советом университета протокол № _____ «___» _____ 20___ г. на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой физического воспитания

Д.п.н., профессор
Т.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» (по отраслям), одобренного Ученым советом университета протокол № _____ «___» _____ 20___ г. на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой физического воспитания

Д.п.н., профессор
Т.В. Скобликова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» (по отраслям), одобренного Ученым советом университета протокол № _____ «___» _____ 20___ г. на заседании кафедры физического воспитания «___» _____ 20___ г., протокол № _____.

Зав. кафедрой физического воспитания

Д.п.н., профессор
Т.В. Скобликова

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности, установленным ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК-8 (указать коды компетенций, закрепленных учебным планом за данной дисциплиной).

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» – формирование способности использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Таблица 1.2 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код ОК	Уметь	Знать
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Методы и средства физической культуры и использовать их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	160
в том числе:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции	не предусмотрены
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	2
курсовое проектирование (курсовая работа)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся	158
Консультации ¹ (во время экзаменационной сессии)	Не предусмотрены
Промежуточная аттестация: зачёт	0,1

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание¹ учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объём часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции</p>	30	ОК-8

	<p>(по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна.</p> <p>Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий.</p> <p>Контрольный бег в условиях соревнований.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	30	ОК-8
Тема 2 Преодоление препятствий	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), виса.</p> <p>Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий</p>	10	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	10	ОК-8
Тема 3 Спортивные и подвижные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.).</p> <p>Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.</p>	20	ОК-8

	Самостоятельная работа обучающихся Отработать тактику игры в нападении и защите	20	ОК-8
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины)	4	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	4	ОК-8
Тема 5 Атлетическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.	30	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	30	ОК-8
Тема 6 Гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения на ловкость. Кувьрки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и	30	ОК-8

	<p>перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и расслабления</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></p> <p>Отработка общеразвивающих гимнастических упражнений: подобрать и выполнять утреннюю гимнастику.</p>	30	ОК-8
--	---	----	------

Тема 7 Элементы единоборств	Содержание учебного материала Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком. Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону, кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс). Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи. Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.	8	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК-8
Тема 8 Плавание	Содержание учебного материала Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)	8	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК-8
Тема 9 Комплексные занятия	Содержание учебного материала Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.	8	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся	8	ОК-8
Тема 10 Темы по выбору обучающихся	Содержание учебного материала Углубленные занятия по всем ранее	8	ОК-8

	представленным темам. Самостоятельная работа обучающихся	10	ОК-8
--	--	----	------

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Для реализации учебной дисциплины используется материально-техническая база университета, обеспечивающая проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом, с учетом примерной основной образовательной программы.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории и спортивные залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой – программой подготовки специалистов среднего звена, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, спортивные залы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Таблица 3.1 – Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Вид аудиторного фонда	Оборудование
1	Учебная аудитория	Оснащение стандартной учебной мебелью. Оснащение техническими средствами обучения (или возможность использования переносного комплекта ТСО): ноутбук, экран, мультимедийный проектор. Шахматы
2	Спортивный зал №1 для проведения занятий по волейболу, баскетболу, настольному теннису, лёгкой атлетике, гимнастики, общей физической подготовки (ОФП)	Мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные); столы теннисные; гантели (2,5 кг); стойки баскетбольные; сетка волейбольная; обручи; набор для настольного тенниса; скакалки; эспандеры; степ-платформы; секундомер, шагомер; маты гимнастические, татами, наборы для бадминтона; медицинская аптечка
3	Спортивный зал для проведения занятий по единоборствам	Боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя; стенка гимнастическая; эспандеры, гимнастические маты, татами
4	Спортивный зал №2 для	Мячи футбольные, защитная сетка

	проведения занятий по футболу, баскетболу, медицинболу	
5	Спортивный зал для занятий тяжёлой атлетикой/ тренажёрный зал	Гири; гантели, штанги; диски для тяжелой атлетики 5, 15, 20 кг; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; силовой тренажер «WEIDER»; атлетический тренажер; тренажёр брусья-пресс; брусья; перекладина
6	Спортивный зал для занятий по адаптивной физической культурой лиц с ослабленным здоровьем	Тренажёры, гантели, скакалки, секундомер, набор для бадминтона; медицинская аптечка
7	Стадион	Беговые дорожки
8	Футбольное поле	Футбольные ворота, мячи
9	Две открытые спортивные площадки	
10	Спортивный клуб	
11	Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»	Оборудованное рабочее место читателя. Наличие ПК (или возможность подключения собственного гаджета) с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература

Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : biblioclub.ru

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа : biblioclub.ru

Дополнительная учебная литература

3. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Э Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. – 83 с. Режим доступа : biblioclub.ru

4. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие : [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие : [для преподавателей, студентов и

специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г. Г. Психология развития [Текст] : учебное пособие : [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

7. Карпова, Г. Г. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие : [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2019. – 148 с.

9. Карпова, Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2019. – 148 с.

Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

2. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2016. - 23 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

3.2.2 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:

Теория и методика физической культуры

Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1 <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал

2 <http://ftainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры

3 http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств

4 <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

5 База данных рефератов и цитирования «Scopus» – <http://www.scopus.com>.

6 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» – <http://biblioclub.ru>.

7 Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru>.

8 Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ – <http://dvs.rsl.ru>.

9 Научная электронная библиотека eLibrary.ru – <http://elibrary.ru>.

3.2.4 Перечень информационных технологий

При организации и контроле самостоятельной работы обучающихся используется электронная почта.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>УМЕТЬ: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. (ОК-8)</p>	<p><u>Критерии оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно и умело использует средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка «хорошо»</p>	<p><u>Методы оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>1) метод тестирования согласно утверждённым контрольным нормативам</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>выставляется обучающемуся, если он стремится к использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при использовании средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	
	<p><u>Критерии оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка <i>«зачтено»</i> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже <i>«удовлетворительно»</i>. Умеет самостоятельно и грамотно подбирать и использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Оценка <i>«незачтено»</i> выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке</p>	<p><u>Методы оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p><i>метод оценки результатов деятельности обучающихся, выполненной в ходе аттестации:</i> тестирование согласно утверждённым контрольным нормативам</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>«неудовлетворительно».</p> <p>Не умеет самостоятельно подбирать и использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	
<p><i>ЗНАТЬ:</i></p> <p>Методы и средства физической культуры и использовать их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>(ОК-8)</p>	<p><u>Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если он свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Знает, как технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p>	<p><u>Методы оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>1) <i>метод оценки знаний обучающихся</i>, продемонстрированных при тестировании; выполнении практических заданий; решении поставленных задач</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания. Знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; технику выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.</p> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не</p>	

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>владеет навыками выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.</p>	
	<p><u>Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно».</p> <p>Знает, как самостоятельно и грамотно, технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала. Знает методы и средства физической культуры и использует их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><u>Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p><i>метод коллегиальной оценки знаний обучающихся, продемонстрированных при сдаче контрольных нормативов на зачёте (при тестировании).</i></p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p align="center">Оценка «незачтено»</p> <p>выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно». Не знает, как выполнять 45% (и менее) упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала. Не знает методы и средства физической культуры и использования их для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии). Данная рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»» разработана и внедрена в учебный процесс.

Основные направления программы «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья состоят в следующем:

1. Коррекция техники основных движений.
2. Коррекция и развитие координационных способностей.
3. Компенсация утраченных или нарушенных функций.

4. Профилактика и коррекция соматических нарушений.
5. Коррекция и развитие сенсорных систем.
6. Освоение методов мышечной релаксации.
7. Основы дыхательных упражнений.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.
9. Методы доступного самоконтроля

**Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу
дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	новых			

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

экономики и менеджмента

(наименование ф-та полностью)

Т.Ю. Ткачева

(подпись, инициалы, фамилия)

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

ОПОП СПО – программа подготовки специалистов среднего звена

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(код и наименование специальности)

Форма обучения:

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69, на основании учебного плана очной формы обучения ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного Ученым советом университета (протокол от «29» марта 2019 г. №7).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов очной формы обучения по ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «__» _____ 20__ г. № __).

Зав. кафедрой
физического воспитания _____ д.п.н., профессор
Т.В. Скобликова

Разработчик _____ к.психол. н., доцент
Г.Г. Карпова

на заседании кафедры экономики, управления и аудита (протокол от
Согласовано: «__» _____ 20__ г. №__).

Зав. кафедрой _____ д.э.н., профессор Е.А. Бессонова

(название кафедры, дата, номер протокола, подпись заведующего кафедрой; согласование производится с кафедрами, чьи дисциплины основываются на данной дисциплине, а также при необходимости с руководителями других структурных подразделений)

Директор научной библиотеки _____ В.Г. Макаровская

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана очной формы обучения ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного Ученым советом университета (протокол от «__» _____ 20__ г. № __), на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «__» _____ 20__ г. № __).

Зав. кафедрой _____ д.п.н., профессор
физического воспитания _____ Т.В. Скобликова

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана очной формы обучения ППССЗ 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), одобренного Ученым советом университета (протокол от «__» _____ 20__ г. № __), на заседании кафедры физического воспитания (протокол от «__» _____ 20__ г. № __).

Зав. кафедрой _____ д.п.н., профессор
физического воспитания _____ Т.В. Скобликова

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО – программы подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» направлена на формирование общих и профессиональных компетенций по всем основным видам деятельности, установленным ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Минобрнауки России от 5 февраля 2018 г. № 69. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций: ОК-8 (указать коды компетенций, закрепленных учебным планом за данной дисциплиной).

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура» – формирование способности самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Таблица 1.2 – Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код ОК	Уметь	Знать
ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Методы профессионального и личностного развития, самообразования и осознанного планирования повышения квалификации

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	160
в том числе:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	156
в том числе:	
лекции	не предусмотрены
лабораторные занятия	не предусмотрены
практические занятия	156
курсовое проектирование (курсовая работа)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся	4
Консультации ¹ (во время экзаменационной сессии)	Не предусмотрены
Промежуточная аттестация: зачёт	0,4

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание¹ учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объём часов</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3	4
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала Бег на короткие дистанции: 100м, челночный бег 10х10 метров, 4х20 метров. Техника бега: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, повороты в челночном беге, финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег на дистанции: 500, 1000м, 2000м, 3000м. Техника бега: высокий старт, бег по дистанции	30	ОК-8

	(по прямой и по виражу), финиширование. Специальные упражнения бегуна. Бег по пересеченной местности (кросс): бег в лесной зоне и по открытой местности. Способы преодоления: спусков, подъемов, канав, поваленных деревьев и др. естественных препятствий. Контрольный бег в условиях соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся Заниматься бегом. Отработка техники низкого старта, челночного бега	1	
Тема 2 Преодоление препятствий	Содержание учебного материала Способы преодоления препятствий: с опорой на руки (руку), зацепом, силой, с помощью партнера. Преодоление лабиринта, препятствия по узкой опоре. Способы выполнения прыжков в глубину из положений: сидя, стоя, с опорой на руки (руку), вися. Преодоление полос препятствий. Способы, тренировка преодоления различных полос препятствий. Контрольное упражнение на полосе препятствий	10	ОК-8
Тема 3 Спортивные и подвижные игры	Содержание учебного материала Техника игры в баскетболе, волейболе, футболе: стойки, перемещения, ведение мяча, остановка, прием и передачи мяча, бросок (удар) мяча, отбор мяча, блок и т.п. Тактика игры в нападении (контратака, быстрый пас в отрыв и т.п.) и в защите (зонная, личная защита и т.п.). Подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам.	20	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать тактику игры в нападении и защите	1	ОК-8

Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжная гонка на 5 км. При отсутствии снега занятия лыжной подготовкой заменяются на ускоренные передвижения (бег, кросс) на 3 км (мужчины), 1 км (женщины)	4	ОК-8
	Самостоятельная работа обучающихся Отработать технику подъёмов, спусков, поворотов, торможения	1	ОК-8
Тема 5 Атлетическая подготовка	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями (медицинбол, гири, гантели, штанга, партнер и др.). Упражнения на тренажерах. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Способы переноски партнера: на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени.	30	ОК-8
Тема 6 Гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения на ловкость. Кувырки: вперед, назад, вперед через плечо, назад через плечо, полет-кувырок, перекат. Строевые приемы на месте и в движении: построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи, для ног и пояса нижних конечностей; упражнения для развития физических качеств; упражнения на восстановление и	30	ОК-8

	<p>расслабления</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на развитие силовых способностей (отжимание в упоре лежа, поднимание туловища или ног из положения лежа на спине или животе и др.) на ковре; упражнения в равновесии на ковре, скамейке; упражнения в лазании по канату; упражнения в поднимании и переноске груза или партнера; подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, выход силой, размахивание и др. на перекладине; отжимание в упоре, ходьба в упоре, упор углом, размахивание, соскоки и др. на брусьях; поднимание ног, вис углом и др. на гимнастической лестнице и другие упражнения на гимнастических снарядах.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка общеразвивающих гимнастических упражнений: подобрать и выполнять утреннюю гимнастику.</p>	1	ОК-8
<p>Тема 7</p> <p>Элементы единоборств</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Стойки, передвижения. Стойки для подготовки к единоборству и во время поединков. Передвижения шагом, бегом, прыжком, скачком.</p> <p>Акробатические упражнения: группировка; перекаты вперед, назад, в сторону; кувырки вперед, назад, в сторону; длинные кувырки и кувырки прыжком через препятствия; стойка на лопатках, на руках; контрольное упражнение на развитие координации движений (акробатический комплекс).</p> <p>Упражнения на гибкость и увеличение подвижности в суставах, специальные упражнения для мышц шеи.</p> <p>Самостраховка и страховка: перекаты; кувырки через плечо.</p>	8	ОК-8

Тема 8 Плавание	Содержание учебного материала Упражнения для поддержания собственного тела на воде (для начинающих). Обучение техническим приемам различных стилей (вольный, брасс и т.д.)	8	ОК-8
Тема 9 Комплексные занятия	Содержание учебного материала Общеразвивающие силовые упражнения для всех мышечных групп.	8	ОК-8
Тема 10 Темы по выбору обучаемых	Содержание учебного материала Углубленные занятия по всем ранее представленным темам.	8	ОК-8

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение реализации программы учебной дисциплины

Для реализации учебной дисциплины используется материально-техническая база университета, обеспечивающая проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом, с учетом примерной основной образовательной программы.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории и спортивные залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой – программой подготовки специалистов среднего звена, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, спортивные залы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Таблица 3.1 – Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Вид аудиторного фонда	Оборудование
1	Учебная аудитория	Оснащение стандартной учебной мебелью. Оснащение техническими средствами обучения (или возможность использования переносного комплекта ТСО): ноутбук, экран, мультимедийный проектор. Шахматы
2	Спортивный зал №1 для проведения занятий по волейболу, баскетболу,	Мячи (волейбольные, баскетбольные, набивные); столы теннисные; гантели (2,5 кг); стойки баскетбольные; сетка волейбольная; обручи;

	настольному теннису, лёгкой атлетики, гимнастики, общей физической подготовки (ОФП)	набор для настольного тенниса; скакалки; эспандеры; степ-платформы; секундомер, шагомер; маты гимнастические, татами, наборы для бадминтона; медицинская аптечка
3	Спортивный зал для проведения занятий по единоборствам	Боксёрские перчатки; перчатки для рукопашного боя; защита для ног; защитные шлемы для рукопашного боя; стенка гимнастическая; эспандеры, гимнастические татами
4	Спортивный зал №2 для проведения занятий по футболу, баскетболу, медицинболу	Мячи футбольные, защитная сетка
5	Спортивный зал для занятий тяжёлой атлетикой/ тренажёрный зал	Гири; гантели, штанги; диски для тяжелой атлетики 5, 15, 20 кг; фитнес-центр «Кеттлер Классик»; силовой тренажер «WEIDER»; атлетический тренажер; тренажёр брусья-пресс; брусья; перекладина
6	Спортивный зал для занятий по адаптивной физической культурой лиц с ослабленным здоровьем	Тренажёры, гантели, скакалки, секундомер, набор для бадминтона; медицинская аптечка
7	Стадион	Беговые дорожки
8	Футбольное поле	Футбольные ворота, мячи
9	Две открытые спортивные площадки	
10	Спортивный клуб	
11	Библиотека, читальный зал с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»	Оборудованное рабочее место читателя. Наличие ПК (или возможность подключения собственного гаджета) с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература

Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : biblioclub.ru

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие. – М.: Директ - Медиа, 2013. – 160 с. - Режим доступа : biblioclub.ru

Дополнительная учебная литература

3. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. - М. : Советский спорт, 2010. – 83 с. Режим доступа : biblioclub.ru

4. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Текст] : учебное пособие : [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

5. Карпова, Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста [Электронный ресурс] : учебное пособие : [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 82 с.

6. Карпова, Г. Г. Психология развития [Текст] : учебное пособие : [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

7. Карпова, Г. Г. Психология развития [Электронный ресурс] : учебное пособие : [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск : ЮЗГУ, 2015. - 139 с.

8. Карпова, Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2019. – 148 с.

9. Карпова, Г. Г. Физическая культура (теоретический курс) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Западный гос. ун-т. – Курск : ЮЗГУ, 2019. – 148 с.

Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. - 25 с.

2. Спортивные игры на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2016. - 23 с.

3. Первая / доврачебная помощь [Электронный ресурс] : методические рекомендации для преподавателей и студентов / Юго-Западный государственный университет; сост. Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2017. - 27 с.

3.2.2 Другие учебно-методические материалы

Научные журналы в библиотеке университета:
Теория и методика физической культуры
Проблемы безопасности при чрезвычайных ситуациях

3.2.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1 <http://www.sport.pu.ru/> - спортивный портал
- 2 <http://ftrainer.narod.ru> - сайт учителя физической культуры
- 3 http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/ - система комплексов автоматизированных дидактических средств
- 4 <http://gto-site.ru/normy-dlya-muzhchin/> - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
- 5 База данных рефератов и цитирования «Scopus» – <http://www.scopus.com>.
- 6 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека Онлайн» – <http://biblioclub.ru>.
- 7 Единое окно доступа к образовательным ресурсам – <http://window.edu.ru>.
- 8 Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ – <http://dvs.rsl.ru>.
- 9 Научная электронная библиотека eLibrary.ru – <http://elibrary.ru>.

3.2.4 Перечень информационных технологий

При организации и контроле самостоятельной работы обучающихся используется электронная почта.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
УМЕТЬ: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно	<u>Критерии оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u> Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями;	<u>Методы оценки умений при проведении текущего контроля успеваемости:</u> 1) <i>метод тестирования</i> согласно утверждённому контрольным

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>планировать повышение квалификации (ОК-8)</p>	<p>самостоятельно решает задачи самообразования и личностного развития; осознанно планирует повышение квалификации, не затрудняется при видоизменении практических заданий и задач; правильно обосновывает принятые решения; владеет разносторонними приемами, средствами и методами выполнения практических заданий и решения поставленных задач, способствующих профессиональному развитию и повышению квалификации</p> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он стремится к личностному развитию и самообразованию, правильно выполняет практические задания и решает поставленные задачи, владеет основными приемами, средствами и методами их выполнения.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он испытывает затруднения и (или) допускает недочеты и (или) ошибки при выполнении практических</p>	<p>нормативам</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>заданий и решении поставленных задач; владеет элементарными приемами их выполнения.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который допускает грубые ошибки при выполнении практических заданий и решении поставленных задач; не владеет элементарными приемами их выполнения; не стремится к самообразованию и личностному развитию, к повышению квалификации.</p>	
	<p><u>Критерии оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Умеет самостоятельно и грамотно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и</p>	<p><u>Методы оценки умений при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p><i>метод оценки результатов деятельности обучающихся, выполненной в ходе промежуточной аттестации:</i> тестирование согласно утверждённым контрольным нормативам</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>самообразования, решать поставленные практические задачи. Осознанно стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию.</p> <p>Оценка «<i>незачтено</i>» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно». Не умеет самостоятельно подбирать и использовать адекватные методы и средства личностного развития и самообразования, решать поставленные практические задачи. Не стремится к повышению квалификации и профессиональному развитию.</p>	
<p><i>ЗНАТЬ:</i></p> <p>Средства и методы формирования физической культуры личности, профессионального и личностного развития, самообразования и осознанного планирования</p>	<p><u>Критерии оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>Оценка «<i>отлично</i>» выставляется обучающемуся, если он свободно владеет терминологией дисциплины; глубоко и прочно освоил и знает, как технически верно</p>	<p><u>Методы оценки знаний при проведении текущего контроля успеваемости:</u></p> <p>1) <i>метод оценки знаний обучающихся</i>, продемонстрированных при тестировании; выполнении практических заданий; решении поставленных</p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
повышения квалификации (ОК-8)	<p>выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется обучающемуся, если он правильно и уместно пользуется терминологией дисциплины; знает, как технически верно выполнять 84-70% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если он допускает неточности при применении терминологии дисциплины; технику выполнения контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала освоил частично (69-51%); допускает недочеты и ошибки.</p> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, который не владеет терминологией дисциплины; не знает и не владеет навыками</p>	задач

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>выполнения значительной части (50% и менее) контрольных нормативов контролируемого учебного материала; допускает грубые ошибки в его реализации.</p>	
	<p><u>Критерии оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p>Оценка «<i>зачтено</i>» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями на уровне не ниже порогового, соответствующем оценке не ниже «удовлетворительно». Знает, как самостоятельно и грамотно технически верно выполнять 100-85% упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала Осознанно стремится к повышению квалификации, профессиональному и личностному развитию, к самообразованию.</p> <p>Оценка «<i>незачтено</i>» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал владение компетенциями</p>	<p><u>Методы оценки знаний при проведении промежуточной аттестации обучающихся:</u></p> <p><i>метод коллегиальной оценки знаний обучающихся, продемонстрированных при сдаче контрольных нормативов на зачёте (при тестировании).</i></p>

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
	<p>на недостаточном уровне, соответствующем оценке «неудовлетворительно».</p> <p>Не знает, как выполнять 45% (и менее) упражнений из списка требуемых контрольных нормативов (тестов) контролируемого учебного материала.</p> <p>Не стремится к повышению квалификации, личностному и профессиональному развитию и самообразованию.</p>	

5 ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии). Данная рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Адаптивная физическая культура»» разработана и внедрена в учебный процесс.

Основные направления программы «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья состоят в следующем:

1. Коррекция техники основных движений.
2. Коррекция и развитие координационных способностей.
3. Компенсация утраченных или нарушенных функций.
4. Профилактика и коррекция соматических нарушений.
5. Коррекция и развитие сенсорных систем.
6. Освоение методов мышечной релаксации.
7. Основы дыхательных упражнений.
8. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.
9. Методы доступного самоконтроля

Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц	Всего страниц	Дата	Основание для

	изме- нённых	заме- щённых	аннули- рованных	НОВЫХ			изменения и подпись лица, проводившего изменения