

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Университетский экономико-технологический колледж

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по МПР

 А.А. Калмыкова



И.А. Ермачков

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

Наименование специальности

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, (далее ФГОС СПО) специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»
Университетский экономико-технологический колледж

Разработчик:

Е.В. Чубарова - преподаватель Университетского экономико-технологического колледжа.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____ Н.Н. Гайворонская

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен **знать:**

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

– основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 06. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 340 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 170 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	340
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170
в том числе:	
- составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда;	
- изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол);	
- судейство соревнований по различным видам спорта;	
- посещение студентами спортивных секций;	
- участие студентов в соревнованиях по видам спорта.	
Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - зачет, 8 семестр - в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика		48	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6	2
	Лекции, теоретические занятия		
	Теоретические основы легкой атлетики.	2	
	Практические занятия		
	Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна.	2	
	Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Ознакомление с техникой прыжка.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	6	2
	Практические занятия		
	Техника эстафетного бега.	2	
	Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	

	Самостоятельная работа обучающихся	24	3
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.	24	
Раздел 2. Гимнастика		20	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	Практические занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук.	2	
	Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	3
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Совершенствование техники общеразвивающих упражнений.	10	

	Совершенствование техники акробатических упражнений.		
4 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)		72	
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	8	2
	Практические занятия		
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	Техника подачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	
	Изучение техники подачи мяча.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча.	2	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	10	2
	Лекции, теоретические занятия		
	Правила двусторонней игры.	2	
	Практические занятия		
	Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	2	
	Закрепление изученных правил и техники двусторонней игры.	2	
	Двусторонняя игра.	2	
Игра в мяч. Двусторонняя игра.	2		

	Самостоятельная работа обучающихся	36	3
	Изучение правил по волейболу. Посещение спортивной секции по волейболу. Участие в соревнованиях по волейболу.	36	
5 семестр			
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		68	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала	12	2
	Практические занятия		
	Техника ведения и передачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	2	
	Изучение способов передачи мяча.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча.	2	
	Практическая отработка приема и способов передачи мяча в баскетболе. Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	
Тема 4.2. Комбинационные действия	Содержание учебного материала	10	2
	Практические занятия		
	Техника комбинационных действий защиты.	2	
	Техника комбинационных действий нападения.	2	
	Изучение комбинационных действий защиты.	2	
	Изучение комбинационных действий нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала	12	2
	Лекции, теоретические занятия		
	Изучение правил баскетбола. Общие правила.	2	
	Практические занятия		
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков.	2	
	Двусторонняя игра.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	34	3	

	Изучение правил по баскетболу. Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.	34	
6 семестр			
Раздел 5. Общая физическая подготовка		52	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	14	2
	Лекции, теоретические занятия		
	Общая физическая подготовка. Понятие, общие правила, элементы.	2	
	Практические занятия		
	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Сдача нормативов: подтягивания, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Сдача нормативов. Бег 60м.	2	
Сдача нормативов. Бег 3000м.	2		
Тема 5.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	12	2
	Практические занятия		
	Направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности.	2	
	Воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевые, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.).	2	
	Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте.	2	
	Упражнения, выполняемые на рабочем месте для укрепления мышц спины и живота, улучшение осанки.	2	
	Комплекс общеразвивающих упражнений производственной гимнастики.	2	
Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	26	3

	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростносиловых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	26	
7 семестр			
Раздел 6. Учебно-тренировочный поход		24	
Тема 6.1. Тактика учебно-тренировочного похода	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа. Приобретение опыта руководства.	2	
	Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера). Приобретение опыта прохождения похода с малосхоженной или незнакомой группой.	2	
Тема 6.2. Технические этапы и специальные задания	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	Начальные туристические навыки: установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака.	2	
	Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов, оказание доврачебной помощи. Зачет по топографии.	2	
Тема 6.3. Прохождение дистанции (маршрута)	Содержание учебного материала	4	2
	Практические занятия		
	Подъем по склону, спуск по склону. Транспортировка пострадавшего. Переправа через реку вброд. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником).	2	
	Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста.		
	Движение по кочкам. Преодоление чащи, завала. Туристическое ориентирование.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	3
	Посещение спортивной секции по туризму. Участие в соревнованиях по туризму.	12	
	ВСЕГО	340	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3.продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и технические средства обучения: инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты), туристический инвентарь, информационные стенды, комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

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

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

Основная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.06.2022).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 29.06.2022).

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 81 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> (дата обращения: 29.03.2022). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4499-1472-9. — Текст : электронный.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> (дата обращения: 29.03.2022). —

Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> (дата обращения: 18.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

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

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

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

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

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

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

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

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

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине,

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - зачет, 8 семестр - в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни. 	<p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p> <p>зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)</p>

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
 - для юношей – подтягивание на перекладине;
 - для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
 - для юношей – бег 3000 м;
 - для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность студентов за прошедший период.

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
в конце обучения**

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

Перечень вопросов для промежуточной аттестации
(для студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплине)

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.
28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корригирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.

37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитания силы.
41. Методика воспитания быстроты.
42. Методика воспитания выносливости.
43. Методика воспитания гибкости.
44. Методика воспитания ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору студента).
52. Плавание как средство физической культуры.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ (АКТУАЛИЗАЦИИ)
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура на 2023-2024 учебный год рассмотрена и переутверждена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания без изменений.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____  Н.Н. Гайворонская