

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЫСШАЯ ШКОЛА НАРОДНЫХ ИСКУССТВ (академия)»
Кафедра общегуманитарных и естественнонаучных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО

кафедрой

протокол № 8

от 02.04.2023 г.

Зав. кафедрой

_____ Е.Б.Николаева

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПИИ ВШНИ

_____ О.В. Озерова

20.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам)

Сергиев Посад

2023

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от « 14 » июня 2022 г. № 443.

Организация-разработчик: Сергиево-Посадский институт игрушки – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Высшая школа народных искусств (академия)»

Разработчик:

Костюкова О.В. , преподаватель СПИИ ВШНИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре примерной основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.10 Конструирование, моделирование и технология изготовления изделий легкой промышленности (по видам).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p>Уо 04.03 соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки</p> <p>Уо 04.04 быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации</p> <p>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p>Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
практические занятия	124
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	-

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Знания о физической культуре		22/4			
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Физическая культура в современном обществе	Содержание учебного материала	2	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятель-	ОК 08	Зо 08.01 Уо 08.01
	В том числе практическое занятие 1. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.2. Физическое развитие человека.	Содержание учебного материала	2			
	В том числе практическое занятие 2. Понятия о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушения осанки, правила составления комплексов упражнений	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			

¹В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Тема 1.3. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Содержание учебного материала:	2	ность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		
	В том числе практическое занятие 3. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.4. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Содержание учебного материала:	2			
	В том числе практическое занятие 4. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	2			
Тема 1.5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Содержание учебного материала:	2			
	В том числе практическое занятие 5. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.6. Спортивная подготовка.	Содержание учебного материала:	2			
	В том числе практическое занятие 6. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.7. Здоровье и	Содержание учебного материала:	2	ОК 08. Использовать	ОК 08	Зо 08.02

здоровый образ жизни, основы здорового образа жизни	В том числе практическое занятие 7. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	2	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		Зо 08.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающихся	-	Зо 08.02 основы здорового образа жизни;		
Тема 1.8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала:	8/4	Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;		
	В том числе практическое занятие 8. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2/2			
	Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2/2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-	Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии		
Раздел 2. Легкая атлетика		32			
Тема 2.1. Беговые	Содержание учебного материала:	18	ОК 08. Использовать	ОК 08	Уо 08.01

упражнения	В том числе практическое занятие 10. Беговые упражнения: бег на короткие, средние и длинные дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется преподавателем по физическому воспитанию); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Оздоровительный бег, спортивная ходьба, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета.	18	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		Зо 08.04
	Самостоятельная работа обучающихся	-	Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения		
Тема 2.2. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала:	8	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо 08.01
	В том числе практическое занятие 11. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Совершенствование прыжковых упражнений профессионально-прикладной направленности: прыжки с отягощениями, прыжки через скакалку.	8	средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		

Тема 2.3. Метание малого мяча и гранаты	Содержание учебного материала:	6	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 08	Уо 08.01
	В том числе практическое занятие 12. Упражнения в метании малого мяча и гранаты: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча в движущуюся (катящуюся) мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Метание гранаты на дальность с места; метание гранаты с разбега. Комплекс упражнений на развитие силы рук и верхнего плечевого пояса.	6			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 3. Спортивные игры.		20			
Тема 3.1. Волейбол.	Содержание учебного материала:	10	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	ОК 08	Уо 08.01
	В том числе практическое занятие 13. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	10			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 3.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	10			

	<p>В том числе практическое занятие 14.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	10	<p>достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>Уо 04.03 соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки</p> <p>Уо 04.04 быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности.		22/6			
Тема 4.1. Развитие гибкости.	Содержание учебного материала:	4/4	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.04
	<p>В том числе практическое занятие 15.</p> <p>Наклоны туловища, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движения. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p>	4/4			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 4.2. Развитие	Содержание учебного материала	4	достижения жизненных и профессиональных целей		

<p>координации движений.</p>	<p>В том числе практическое занятие 16. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p>	4	<p>Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-			
<p>Тема 4.3. Развитие силы.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>В том числе практическое занятие 16. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине; отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой для опоры рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения, лежа на гимнастическом козле, (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, пороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для со-</p>	8			

	хранения равновесия).				
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 4.4. Развитие силы (<i>продолжение</i>).	Содержание учебного материала	6/2			
	В том числе практическое занятие 17. Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Оздоровительный бег.	6/2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 5. Лыжная подготовка.		20			
Тема 5.1. Передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала:	10	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	ОК 08	Уо 08.01
	В том числе практическое занятие 18. Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный шаг, одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	10			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 5.2. Подъемы и	Содержание учебного материала:	10			

спуски, повороты, торможения.	В том числе практическое занятие 19. Подъемы и спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуюлочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, в преодолении бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.	10	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 6. Гимнастика		8/8			
Тема 6.1. Строевые, общеразвивающие и вольные упражнения.	Содержание учебного материала:	6	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Зо 08.04 средства профилактики перенапряжения	ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.04
	В том числе практическое занятие 20. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц: головы, верхних конечностей, нижних конечностей, туловища. Вольные упражнения: стойки, упоры, повороты, прыжки, акробатические упражнения, аэробика. Упражнения для развития мышц различных частей тела.	6/6			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 6.2. Прикладные упражнения.	Содержание учебного материала:	2			
	В том числе практическое занятие 21. Разновидности передвижения, упражнения в равновесии, упражнения в метании и ловле, упражнения в лазании, упражнения в переползании, упражнения в поднимании и переноске груза. Упражнения для развития мышц различных частей тела.	2/2			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Промежуточная аттестация		-			
Всего:		124/20			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения спортивный зал №102

Перечень основного оборудования:

Спортивное оборудование:

лыжные комплекты:

лыжи,

ботинки для лыж,

лыжные палки;

стол для настольного тенниса,

мячи и ракетки для настольного тенниса,

медболы,

снаряд для подтягивания /отжимания, спортивные маты/,

тренажер для прессы,

тренажер для бицепсов,

мячи для фитнеса,

степ- платформы,

стенка гимнастическая,

перекладина навесная универсальная,

кольцо баскетбольное,

сетка баскетбольная,

мячи волейбольные,

сетка волейбольная,

гантели.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.
3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Дополнительная литература:

1. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
2. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет

связи и информатики, 2016. – 16 с.

3. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
4. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с.
5. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
6. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
7. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
8. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – Лань: электронно-библиотечная система.
9. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.
10. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см.
11. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
12. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.
13. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<i>Волейбол</i> Передачи в парах сверху 15 раз и снизу 5 раз. Оценивается техника выполнения. Поддача из-за лицевой линии из 5-ти раз, одно попадание – «3», два попадания – «4», три попадания – «5». <i>Баскетбол</i> Ведение баскетбольного мяча	Информационный контроль: Опрос, наблюдение, тестирование, отслеживание двигательных способностей и т.

<p>Зо 08.02 основы здорового образа жизни;</p> <p>Зо 08.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специалиста швейного производства;</p> <p>Зо 08.04 средства профилактики</p> <p>Умения:</p> <p>Уо 08.01 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уо 08.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уо 08.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Уо 04.03 соблюдать правила работы в команде, учитывать особенности поведения других участников, проявлять чувство коллективизма и лидерские навыки</p> <p>Уо 04.04 быстро принимать решения при постоянно изменяющейся ситуации</p>	<p>с броском в кольцо, попадание один раз из 5 попыток – «3» балла, 2 раза – «4» балла, 3 попадания – «5» баллов.</p> <p>Штрафные броски из 10 бросков – 4 попадания «5» баллов, 3 попадания – «4» балла, 2 попадания – «3» балла.</p> <p><i>Лыжная подготовка</i> Прохождение дистанции 5 км на выносливость, зачет по технике лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременные ходы. Оценивается техника выполнения лыжных ходов.</p> <p><i>Гимнастика</i> Комбинация по акробатике: три кувырка вперед, кувырок назад, откат в березку, движения ногами, положить ноги на мат, встать на мостик и сделать переворот в упор лежа в любую сторону, прыжком упор присев и кувырок назад в полушпагат, прыжком упор присев, закончить упражнение. Комбинации на снарядах: девушки – бревно, заскок на бревно упражнение на равновесие, танцевальные шаги, махи с поворотами, сесть на колено, соскок. Юноши – брусья: Заскок, 5 отжиманий от брусьев, передвижение на руках вперед, махи ногами, сед на брусья ноги врозь, перекат вперед, махи и соскок махом ног вперед. Оценивается техника исполнения.</p> <p><i>Бадминтон</i> Двухсторонняя игра в парах оценивается техника выполнения ударов справа и слева, техника подачи.</p> <p><i>Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 12 – 10 – 8, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30,</p>	<p>д.</p> <p>Оперативный контроль: Обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела;</p> <p>Текущий контроль: Информирует о степени освоения темы, вида учебной деятельности, освоения раздела, динамики физического развития;</p> <p>Итоговый контроль: Дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

	<p>юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50. <i>Задание Общая физическая подготовка</i> Сгибание туловища из положения лежа (пресс), на количество раз 50 на «5», 45 на «4», 40 на «3», поднимание ног из положения лежа, на количество раз 40 на «5», 35 на «4», 30 на «3», отжимание от пола на количество раз</p> <p>юноши 40 – 35 – 30, девушки 14 – 12 – 10, юноши подтягивание 14 – 12 – 10, девушки прыжки со скакалкой за минуту 150 – 140 – 130, девушки сгибание туловища из положения лежа (пресс) за 1 минуту 40 – 35 – 30, юноши 30 сек сгибание туловища из положения лежа (пресс), 30 сек. отжимание от пола, общая сумма за минуту 60 – 55 – 50.</p> <p><i>Задание легкая атлетика</i> кросс 2000 м дев 11.00 – 5, 13.00 – 4, без учета времени – 3, 3000 м юн. 12.30 – 5, 14.00 – 4, без учета времени. Прыжок в длину с места юн: 190-210-230, дев: 160-170-190 100 метров юн: 13,6 – 14,5 – 15,0, дев: 16,0 – 16,8 – 17,6</p>	
--	---	--

Общие компетенции (ОК)	Умения общие (Уо)	Знания общие (Зо)
	Уо.03.02	Зо.03.02
ОК 04	Уо.04.01	Зо.04.01
	Уо.04.02	Зо.04.02
	Уо.07.02	Зо.07.02
ОК 08	Уо.08.01	Зо.08.01
	Уо.08.02	Зо.08.02