

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная
организация
«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

Утверждено
Учебно–методическим советом Колледжа
протокол заседания
№ 87 от 21.05.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура
(СГ.04)**

| | |
|--|--|
| По специальности | 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) |
| Квалификация | Бухгалтер |
| Форма обучения | очная |
| Рабочий учебный план по специальности утвержден директором 24.04.2025 г. | |

Калининград

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Калининградский колледж управления»

Лист актуализации СГ.04 Физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

В целях актуализации основной образовательной программы внесены следующие изменения/ дополнения:

1. п. 7.1. Основная учебная литература - проведена актуализация основной учебной литературы.
2. п. 7.2. Дополнительная учебная литература - проведена актуализация дополнительной учебной литературы.

Разработчик: Шосталь О.В.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

20.05.2026 г.

Изменения (дополнения) в рабочую программу рассмотрены и утверждены на заседании учебно-методического совета, протокол № 87 от 21 мая 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

Шосталь О.В.

Начальник
отдела оценки качества образования



Перелева А.М.

20.05.2026 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 24 июня 2024 г. № 437.

Составитель Ворожейкин А.В.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 87 от 21.05.2026 г.

Регистрационный номер ЭБУ – 04/25

| Содержание | | Стр. |
|-------------------|--|-------------|
| 1. | Цели и задачи освоения дисциплины | 4 |
| 2. | Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 3. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы | 5 |
| 4. | Объем, структура и содержание дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся | 6 |
| 5. | Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем | 12 |
| 6. | Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины | 14 |
| 7. | Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины | 14 |
| 8. | Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» необходимые для освоения дисциплины | 14 |
| 9. | Требования к минимальному материально-техническому обеспечению, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 15 |
| 10. | Приложение 1. Оценочные средства для проведения входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине и методические материалы по ее освоению | 17 |

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Физическая культура, как учебная дисциплина является базовой дисциплиной общеобразовательного цикла и её изучение должно обеспечить:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и основы психических регуляции.

Программа ориентирована на достижение следующих целей

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа составлена в соответствии с требованиями

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает требования к результатам обучения по дисциплине и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности, предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и обучающихся по вышеуказанной программе.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО технического профиля профессионального образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Содержание дисциплины направлено на достижение следующих результатов:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
5. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
6. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
7. выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего

организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

4. Объем, структура и содержание дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

4.1 Объем дисциплины

| Объем дисциплины | Всего часов |
|--|--------------------------|
| | для очной формы обучения |
| Объем образовательной нагрузки | 162 |
| В том числе: | |
| контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий): | 116 |
| Лекции | 8 |
| Семинары, практические занятия | 98 |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 46 |
| Подготовка к контрольным работам (семинарам) | 20 |
| Выполнение творческих заданий (задач, рефератов) | 26 |
| Консультации | - |
| Промежуточной аттестации обучающегося: | 10 |
| Зачет | 4 |
| Экзамен | 6 |

4.2. Структура дисциплины

| № п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Всего | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Вид контроля |
|-----------|--|---------|-----------------|-------|--|--|----------------------------------|-----------------------|
| | | | | | Лекции | Семинары, групповые практические занятия | Самостоятельная работа студентов | |
| 1 семестр | | | | | | | | |
| 1. | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | 1 | | | 2 | | 2 | Устный опрос |
| 2. | Основы здорового образа жизни | 1 | | | 2 | | 2 | Устный опрос |
| 3. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 1 | | | 2 | | 2 | Устный опрос |
| 4. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | 2 | | 2 | Устный опрос |
| 5 | Гимнастика | 1 | | | | 6 | 1 | Выполнение нормативов |
| 6 | Легкая атлетика | 1 | | | | 6 | 1 | Выполнение нормативов |
| 7 | Спортивные игры | 1 | | | | 4 | 1 | Выполнение нормативов |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 1 | | | | 4 | 1 | Выполнение нормативов |
| 9 | Контроль | 1 | | | | 2 | | Зачет |
| Итого | | | | | 8 | 22 | 12 | |
| 2 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Гимнастика | 2 | | | | 8 | 3 | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика | 2 | | | | 8 | 3 | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 2 | | | | 6 | 3 | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая | 2 | | | | 6 | 3 | Выполнение |

| | | | | | | | | |
|-----------|------------------------------|---|--|-----|---|-----|----|-----------------------|
| | подготовка. | | | | | | | нормативов |
| 5 | Контроль | | | | | 2 | | Зачет |
| Итого | | | | | | 30 | 12 | |
| 3 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Гимнастика | 3 | | | | 8 | 3 | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика | 3 | | | | 8 | 3 | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | 3 | | | | 6 | 3 | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка. | 3 | | | | 6 | 3 | Выполнение нормативов |
| 5 | Контроль | | | | | 2 | | Зачет |
| Итого | | | | | | 30 | 12 | |
| 4 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Гимнастика | | | | | 6 | 3 | Выполнение нормативов |
| 2 | Легкая атлетика | | | | | 6 | 3 | Выполнение нормативов |
| 3 | Спортивные игры | | | | | 6 | 2 | Выполнение нормативов |
| 4 | Общая физическая подготовка. | | | | | 4 | 2 | Выполнение нормативов |
| 5 | Контроль | | | | | 4 | | Зачет |
| Итого | | | | | | 26 | 10 | |
| 5 | Контроль | | | | | 4 | | Экзамен |
| Итого | | | | | | | | |
| Итого | | | | 162 | 8 | 108 | 46 | |

4.2.1. Теоретические занятия - занятия лекционного типа

| № п/п | Наименование темы | Содержание учебных вопросов | Кол-во часов |
|--|---|--|--------------|
| Раздел 1. Основы теории операционных систем | | | |
| 1. | Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | 2 |
| 2. | Тема 2 | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры | 2 |

| | | | |
|--------|---|--|---|
| | Основы здорового образа жизни | студента и его образ жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. | |
| 3. | Тема 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия | 2 |
| 4. | Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях | 2 |
| ИТОГО: | | | 8 |

4.2.2. Практические занятия

| № п/п | Темы практических занятий | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | <i>Тема 1. Гимнастика</i> На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию: | 28 |

| | | |
|---|---|----|
| | <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - упражнения на тренажерах; <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание на низкой перекладине; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - прогибания туловища назад; - упражнения на тренажерах. <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из гимнастики и атлетической подготовки, упражнений на тренажерах и с собственным весом, подвижных игр и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> | |
| 2 | <p><i>Тема 2. Легкая атлетика</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости, воспитание волевых качеств.</p> <p>Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>для юношей:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 3 км - выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. <p><i>для девушек:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 60, 100 м и челночный бег 10 x10 м - быстрота; - бег на 2000 м – выносливость; - прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества. <p>На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и ускоренного передвижения, и др.</p> <p>Занятия проводятся в составе учебной группы комплексно или методом круговой тренировки.</p> | 28 |
| 3 | <p><i>Тема 3. Спортивные игры</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в волейбол, изучение и совершенствование приема мяча, ударов в прыжке и блокировке, основных способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке, контрольные игры.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в баскетбол, изучение и совершенствование основных способов передачи и ловли мяча, передвижений без мяча и с мячом, бросков в движении с места и в прыжке, системы защиты и нападения, контрольные игры.</p> <p><i>Бадминтон</i></p> | 22 |

| | | |
|--------|--|----|
| | <p>Знания основных правил игры в бадминтон, изучение и совершенствование основных способов подачи и ударов, теории и практики одиночной и парной игры, контрольные игры.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Знания основных правил игры в настольный теннис, изучение и совершенствование основных способов подачи и приема мяча при одиночной и парной игре, тактическое построение одиночных и парных встреч, контрольные игры.</p> <p><i>Мини-футбол</i></p> <p>Знания основных правил игры в мини-футбол, изучение и совершенствование основных способов ведения, передачи и остановки мяча, ударов по воротам, контрольные игры.</p> | |
| 4 | <p><i>Тема 4 Общая физическая подготовка.</i></p> <p>На занятиях осуществляется развитие ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий, координации движений, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки. Изучаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации.; - роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития и телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов. Формы занятий физическими упражнениями; - структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности. | 20 |
| ИТОГО: | | 48 |

4.2.3. Самостоятельная работа

| № п/п | Наименование тем | Колич. часов | Форма контроля и отчетности |
|-------|--|--------------|-----------------------------|
| 1 | <p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</p> <p>Изучить контрольно-нормативные требования по физической культуре для студентов всех курсов обучения. Ознакомление с учебной программой по физической культуре в КИУ.</p> | 2 | Устный опрос |
| 2 | <p>Тема 2 Основы здорового образа жизни.</p> <p>Провести анализ научных публикаций и электронных источников информации по выявлению различных подходов к определению понятия «здоровый образ жизни» и сделать краткий заключительный обзор.</p> | 2 | Устный опрос |
| 3 | <p>Тема 3 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Провести анализ общей и специальной физической подготовки, их целей и задач. Ознакомиться с зонами и интенсивностью физических нагрузок, значениями мышечной релаксации, возможностью и условиями коррекции</p> | 2 | Устный опрос |

| | | | |
|--------|--|----|-----------------------|
| | физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. | | |
| 4 | <p>Тема 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Проанализировать мотивацию самостоятельных занятий. Изучить формы и содержание самостоятельных занятий, организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, с учетом особенностей самостоятельных занятий для женщин и лиц разного возраста. Уметь планировать и управлять самостоятельными занятиями. Знать гигиену самостоятельных занятий.</p> | 2 | Устный опрос |
| 5 | <p>Тема 1. Гимнастика.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p> | 10 | Выполнение нормативов |
| 6 | <p>Тема 2. Легкая атлетика.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p> | 10 | Выполнение нормативов |
| 7 | <p>Тема 3. Спортивные игры.</p> <p>Законспектировать основные правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, бадминтон, мини-футбол и т.д.).</p> | 9 | Выполнение нормативов |
| 8 | <p>Тема 4 Общая физическая подготовка.</p> <p>Законспектировать технические требования к выполнению упражнений, включенных в программу обучения. Изучить нормативы.</p> | 9 | Выполнение нормативов |
| ИТОГО: | | 46 | |

5. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

5.1. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС по специальности реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития требуемых компетенций обучающихся.

| Название образовательной технологии | Краткое описание применяемой технологии |
|--------------------------------------|--|
| Лекция - визуализация | Лекция – визуализация представляет собой подачу лекционного материала с помощью технических средств обучения (аудио - и/или видеотехники). Основной целью данной лекции является формирование у студентов профессионального мышления через восприятие устной и письменной информации, преобразованной в визуальную форму. Этот вид лекции эффективен на этапе введения студентов в новый раздел, тему, дисциплину. |
| Традиционные (практические занятия) | Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом научной дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе высшей школы интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов. |
| Игровые технологии | Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса учащихся, развитие внимание и стимулирование умственной и спортивной деятельности. |
| Здоровье сберегающие технологии | Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни. |
| Личностно-ориентированные технологии | Консультации, «индивидуальное обучение» - выстраивание для студента собственной образовательной траекторией с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях. |

5.2 Лицензионное программное обеспечение:

Лицензионное программное обеспечение по дисциплине «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» не предусмотрено.

5.3. Современные профессиональные базы данных

Профессиональные базы данных по дисциплине «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» не предусмотрены.

5.4 Информационные справочные системы:

Информационные справочные системы по дисциплине «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» не используются.

6. Оценочные средства и методические материалы по итогам освоения дисциплины

Типовые задания, база тестов и иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины (в т.ч. в процессе ее освоения), а также методические материалы, определяющие процедуры этой оценки приводятся в приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

Универсальная система оценивания результатов обучения выполняется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в АНПОО «ККУ», утвержденным приказом директора от 03.02.2020 г. № 31 о/д и включает в себя системы оценок:

- 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»;
- 2) «зачтено», «не зачтено».

При разработке оценочных средств преподавателем используются базы данных педагогических измерительных материалов, предоставленных ООО «Научно-исследовательский институт мониторинга качества образования».

7. Основная и дополнительная учебная литература и электронные образовательные ресурсы, необходимые для освоения дисциплины

7.1. Основная учебная литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>.

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>.

8. Дополнительные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Академия Google – новая поисковая система, разработанная специально для обучающихся, ученых и исследователей, предназначена для поиска информации в онлайн-овых академических журналах и материалах, прошедших экспертную оценку.

2. РИБК – портал «Российского информационно-библиотечного консорциума» предоставляет возможность расширенного поиска библиографических данных и полнотекстовых ресурсов в электронных каталогах пяти крупнейших библиотек России.

3. SCIRUS – поисковая система, нацеленная на поиск исключительно научной информации, позволяет находить информацию в научных журналах, персональных страницах ученых, университетов и исследовательских центров.

4. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

5. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :

6. <http://sportliferus.narod.ru>.

7. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

8. www.gov.ru – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.

9. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.

10. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.

11. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.

12. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.

13. <https://i-exam.ru/> - Единый портал интернет-тестирования в сфере образования

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для изучения дисциплины используется любая мультимедийная аудитория. Мультимедийная аудитория оснащена современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов.

Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из:

мультимедийного проектора,

проекторного экрана,

акустической системы,

персонального компьютера (с техническими характеристиками не ниже: процессор не ниже 1.6.GHz, оперативная память – 1 Gb, интерфейсы подключения: USB, audio, VGA).

Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, что позволяет проводить лекции обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть «Интернет».

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека ONLINE», доступ к которой предоставлен обучающимся. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» реализует легальное хранение, распространение и защиту цифрового контента учебно-методической литературы для вузов с условием обязательного соблюдения авторских и смежных прав. Электронно-библиотечная система

«Университетская библиотека ONLINE» обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям ФГОС СПО.

Перечень необходимых средств обучения, используемых в учебном процессе для освоения практических занятий дисциплины:

- спортивная площадка;
- легкоатлетические беговые дорожки;
- шведская стенка;
- перекладина, брусья;
- волейбольные стойки; баскетбольные кольца; футбольные ворота;
- гимнастические скамейки;
- скакалки, гимнастические палки, и т.д;
- гимнастические снаряды и оборудование;
- секундомеры;
- гибкий измерительный метр;
- гимнастические коврики
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные, набивные)

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Приложение 1
к рабочей программе дисциплины
Физическая культура (СГ.04)

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВХОДНОГО,
ТЕКУЩЕГО, РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ И
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ЕЕ ОСВОЕНИЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(СГ.05)**

| | |
|------------------|--|
| По специальности | 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) |
| Квалификация | Бухгалтер |
| Форма обучения | Очная |

6.1.Оценочные средства по итогам освоения дисциплины

6.1.1. Цель оценочных средств

Целью оценочных средств является установление соответствия уровня подготовленности обучающегося на данном этапе обучения требованиям рабочей программы по дисциплине «Физическая культура».

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Перечень видов оценочных средств соответствует рабочей программе дисциплины.

Комплект оценочных средств включает контрольные материалы для проведения всех видов контроля в форме устного опроса, выполнения нормативов и промежуточной аттестации в форме билетов к экзамену и нормативов.

Структура и содержание заданий – задания разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины «Физическая культура».

6.1.2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

Объектом оценивания является способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результатами освоения дисциплины являются:

–У1-учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;

–У2-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

–У3-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

–В1-навыками в выполнении комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

–В2-методикой в определении дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

–В3-приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

–У4 пользоваться инструментальными средствами операционной системы;

6.1.3 Требования к результатам обучения студентов специальной медицинской группы

Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.

Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой подготовке).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши)
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

6.1.4 Нормативы для проверки практической части

Оценка уровня физических способностей студентов основной медицинской группы

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---|-----|-----------------------|------|------|-----------------|-------|------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м, 500 м (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| | Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м, 2000м(мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| | Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места(м, см) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| | Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| | Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Прыжок в высоту (м, см.) | Ю | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,35 | 1,30 | 1,26 |
| | Д | 1,05 | 1,0 | 90 | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| Метание гранаты 700г, 500 г(м, см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| | Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| | Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| | Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| | Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30с. | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

**Оценка уровня физических способностей студентов
подготовительной медицинской группы**

| Вид упражнения | Пол | Год обучения и оценка | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----------------------|------|-------|-----------------|------|-------|
| | | I год обучения | | | II год обучения | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,4 | 15,0 | 15,5 | 14,0 | 14,4 | 15,0 |
| | Д | 17,5 | 18,0 | 18,5 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,50 | 4,0 | 4,10 | 3,40 | 3,50 | 4,0 |
| | Д | 2,0 | 2,15 | 2,30 | 1,55 | 2,0 | 2,15 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 14,3 | 15,0 | 15,20 | 13,5 | 14,3 | 15,10 |
| | Д | 12,0 | 12,5 | 13,0 | 11,15 | 12,0 | 12,5 |

| | | | | | | | |
|---|---|------|------|------|-------|------|------|
| Прыжок в длину с места (м. см.) | Ю | 2,0 | 1,90 | 1,70 | 2,15 | 2,0 | 1,90 |
| | Д | 1,60 | 1,50 | 1,30 | 1,75 | 1,60 | 1,50 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.) | Ю | 4,0 | 3,80 | 3,60 | 4,30 | 4,0 | 3,80 |
| | Д | 3,20 | 3,0 | 2,80 | 3,40 | 3,20 | 3,0 |
| Прыжок в высоту (м. см.) | Ю | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,25 | 1,20 | 1,10 |
| | Д | 1,0 | 90 | 80 | 1,10 | 1,05 | 90 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.(м. см.) | Ю | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | Д | 13 | 11 | 10 | 18 | 15 | 13 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 25 | 20 | 17 | 30 | 25 | 20 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 9 | 7 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 25 | 20 | 17 | 35 | 30 | 20 |
| | Д | 8 | 6 | 5 | 11 | 8 | 6 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| | Д | 6/6 | 5/5 | 4/4 | 8/8 | 6/6 | 5/5 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 6 | 4 | 3 | 7 | 6 | 5 |
| Челночный бег 3X10 сек. | Ю | 8,4 | 8,7 | 8,9 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| | Д | 9,3 | 9,7 | 9,9 | 8,7 | 9,3 | 9,7 |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 20 | 15 | 13 | 25 | 20 | 15 |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки(5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1м | Д | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |

6.2. Методические материалы по освоению дисциплины

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины.

Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины, форму промежуточной аттестации;
- количестве часов, отведенных на аудиторские занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторских занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.

Основными формами аудиторских занятий по дисциплине являются практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов.

Практический раздел программы реализуется на методикопрактических и занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

В процессе прохождения курса каждый студент обязан:

- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в колледже;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий.

Обязательными видами физических упражнений, осваиваемых студентами по физической культуре и спорту, являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 2000 м – женщины; бег 3000 м – мужчины); силовая гимнастика (подтягивание в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, поднимание и опускание туловища лёжа на полу - женщины); спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Методические рекомендации студентам с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ) для практических занятий

Оптимально организованная двигательная деятельность студентов с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (далее СМГ), способствует улучшению их физического состояния, коррекции нарушений двигательной сферы и в целом – становлению социальной личности студента. Физическое воспитание данного контингента учащихся ставит перед собой те же цели и задачи, что и физическое воспитание здоровых студентов.

На практических занятиях по физической культуре и спорту в СМГ студентам необходимо использовать:

- Гимнастические упражнения (общеукрепляющие и специальные).
- Общеукрепляющие упражнения направлены на оздоровление и укрепление всего организма. Задача специальных упражнений – избирательное действие на различные системы, затронутые патологическим процессом;
- Дыхательные упражнения (статистические и динамические).
- Статистические дыхательные упражнения выполняются в различных исходных положениях в состоянии покоя, т.е. без движения ног, рук и туловища, динамические – выполняются в сочетании с движениями конечностей, туловища и т.д.;
- Порядковые и строевые упражнения организуют и дисциплинируют занимающихся, вырабатывая необходимые двигательные навыки (построение, повороты, ходьба и другие упражнения). Подготовительные или вводные упражнения подготавливают организм к предстоящей физической нагрузке;
- Корректирующие упражнения уменьшают дефекты осанки, исправляют деформации отдельных частей тела;
- Упражнения на координацию движения и в равновесие применяются для тренировки вестибулярного аппарата. Выполняются они в основных исходных положениях, обычной стойки на узкой площади опоры – стоя на одной ноге, на носках, с открытыми или закрытыми глазами, с предметами или без них;
- Упражнения в сопротивлении – способствуют укреплению мышц, повышают их эластичность, оказывают стимулирующее влияние на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, обмен веществ;
- Ритмопластические упражнения.

Начинаются и заканчиваются занятия по физической культуре у студентов подсчетом пульса, частоты дыхания. Оздоровительный эффект занятий достигается также широким использованием студентами закаливающих факторов. В СМГ студенты выполняют физические упражнения при частоте пульса не более 120 уд./мин в течение всего учебного года, так как по данным физиологов при данной частоте они способствуют гармонической деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно - двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

Методические указания к подготовке и написанию реферата

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу. Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список использованных источников.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;

- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;

- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

Рекомендации по проведению учебных занятий с обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Для проведения контактной работы обучающихся с преподавателем АНПО «ККУ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий определен набор электронных ресурсов и приложений, которые рекомендуются к использованию в образовательном процессе. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с расписанием учебных занятий, размещенным на официальном сайте колледжа.

Организация образовательного процесса осуществляется через личный кабинет на официальном сайте колледжа. Преподаватель в электронном журнале для соответствующей учебной группы указывает тему занятия. Прикрепляет учебные материалы, задания или ссылки на электронные ресурсы, необходимые для освоения темы, выполнения домашних заданий.

Алгоритм дистанционного взаимодействия:

1.1. Для обеспечения дистанционной связи с обучающимися преподаватель взаимодействуют с обучающимися групп в электронной платформе Сферум, либо посредством корпоративной электронной почты (домен @kku39.ru).

1.2. В сформированных группах обучающихся на платформах (см. выше) преподаватель доводит до обучающихся информацию:

- об алгоритме размещения информации об учебных материалах и заданиях на электронных ресурсах колледжа.
- индивидуальный график консультирования обучающихся, в т.ч. дистанционном формате.

1.3. Обучающиеся выполняют задание, в соответствии с расписанием учебных занятий в формате ДО и предоставляют их в электронной форме на электронный ресурс.

1.4. Осуществление мониторинга выполнения учебного плана и посещаемости занятий происходит ежедневно преподавателем через электронные ресурсы.