Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области

«Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

 УТВЕРЖДАЮ

 Проректор по учебно-методической работе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

**(общеобразовательная подготовка)**

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 11.08.2014г. (Приказ Минобрнауки России №976) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Разработчик: Мазикова Полина Владимировна, Хрулев Алексей Александрович, преподаватели ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественно-научного циклов

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | 4 |
| 1. Общая характеристика учебной дисциплины

«Физическая культура» | 5 |
| 1. Место учебной дисциплины в учебном плане
 | 7 |
| 1. Результаты освоения учебной дисциплины
 | 8 |
| 1. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»
 | 10 |
| 1. Тематическое планирование учебной дисциплины «Физическая культура**»**
 | 12 |
| 1. Характеристика основных видов деятельности обучающихся на уровне учебных действий
 | 16 |
| 1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»
 | 17 |
| 1. Рекомендуемая литература
 | 18 |
| Контроль и оценка освоения предметных результатов обучения | 19 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплиныБД.03«Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее — СПО), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259) и на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО».

Обучение по учебной дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную    программу    рабочей программы воспитания и    календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства  патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины БД.03«Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся ,формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, овладению системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительной деятельностью; спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Треть ясодержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально- прикладной подготовленности обучающегося. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, или специальная.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. **МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа учебной дисциплины БД.03 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования. Базовая дисциплина общеобразовательного цикла из предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

**Личностных:**

включающих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**Метапредметных:**

включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметных:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель:** всестороннее физическое развитие личности обучающегося, укрепление его здоровья и повышение социальной активности.

**Конечные результаты:** в результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых идосуг;

**знать**: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемысамомассажа.

**Форма промежуточной аттестации:** 1 семестр – другие формы контроля,

2 семестр**–**дифференцированный зачёт.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка студента- 234 часа,

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося– 117 часов;

самостоятельная работа обучающегося– 117 часов.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретический материал** | - |
| **Практическая работа** | 117 часов |
| **Самостоятельная работа** | 117 часов |
| **Консультации** | - |

**Краткая характеристика** учебно-методических занятий

* Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
* Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
* Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
* Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
* Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
* Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. спортограмма и профессиограмма.
* Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
* Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
* Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Краткая характеристика учебно-тренировочных занятий**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**Легкая атлетика.** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

**Самостоятельная работа** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Спортивные игры. Волейбол, баскетбол.** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Лыжная подготовка.** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Гимнастика с элементами акробатики.** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастик .

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов**  |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | *234* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | *117* |
| в том числе: |  |
| Теоретический материал | *-* |
| Практическая работа | *117* |
|  контрольные работы |  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | *117* |
| Консультации |  |
| Промежуточная аттестация в форме ДФК в 1семестре, в форме дифференцированного зачета во 2 семестре |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и темы** | **Максим.нагрузка студента, ч** | **Общее количество часов** | **Самостоя-тельная работа** |
| **всего** | **теорети-ческие** | **практи-ческие** |
|  | ***1 семестр*** | **102** |  |  | **51** | **51** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **48** |  |  | **24** | **24** |
| 1. 1
 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 1. 2
 | Совершенствование техники спринтерского бегаБег на результат 100 м | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 3
 | Совершенствование техники эстафетного бега | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 4
 | Прыжок в длину с разбегаБег на средние дистанции 500 м | 12 |  |  | 6 | 6 |
| 1. 5
 | Совершенствование техники метания гранаты | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 6
 | Кросс по пересечённой местности 2 км. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 7 | Совершенствование техники прыжка с места. Тройной прыжок. | 12 |  |  | 6 | 6 |
|  | **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол** | **54** |  |  | **27** | **27** |
| 8 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.Передачи и ведение баскетбольного мяча.Совершенствование технико – тактических действий в защите. Совершенствование техники ведения мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 9 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 10 | Совершенствование техники ловли и передачи мячаСовершенствование техники бросков мяча по кольцу. Учебная игра.Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с двух шагов. | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 11 | Совершенствование технико – тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 12 | Учебно – тренировочная игра | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 13 | Взаимодействие игрок в нападении.Взаимодействие игроков в защите | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 14 | Совершенствование техники дистанционных бросков мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 15 | Обводка противника. Броски баскетбольного мяча в прыжке | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 16 | Отрыв-подбор-бросок в кольцо.Броски одной рукой | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | Учебно-тренировочная игра.Подвижные игры на занятиях по баскетболу | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 17 | Контрольно-зачетные нормативы.1. Ведение низкое, высокое, змейкой
2. Передачи мяча
3. Броски в кольцо.штрафные, трех очковые
 | 3 |  |  | 1 | 2 |
|  | ***Другая форма контроля*** | **1** |  |  | **1** |  |
|  | ***2 семестр*** | **132** |  |  | **66** | **66** |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** | **48** |  |  | **24** | **24** |
| 18 | ТБ на уроках лыжной подготовкиРазновидности лыжных ходов | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 19 | Разновидности лыжных ходов.Совершенствование техники конькового хода | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 20 | Совершенствование техники конькового хода. Лыжная гонка 1 км | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 21 | Совершенствование техники спусков и подъемов | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 22 | Разновидности лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 23 | Совершенствование техники конькового хода Лыжнаягонка 3 км. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 24 | Совершенствование техники торможения и поворотов | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 25 | Совершенствование горнолыжной техникиСовершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивания» | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 26 | Лыжная гонка. Подведение итогов лыжной подготовки | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики** | **32** |  |  | **16** | **16** |
| 27 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 28 | Техника выполнения акробатических упражнений  | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 29 | Техника выполнения опорного прыжка | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 30 | Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 31 | Техника выполнения упражнений на разновысоких брусьях | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 32 | Строевые упражнения | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 33 | Прикладные упражнения. Упражнение в висах и упорах | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 34 | Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки) | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 35 | Совершенствование техники акробатических элементов | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол** | **32** |  |  | **16** | **16** |
| 36 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 37 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 38 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 39 | Совершенствование техники подачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 40 | Совершенствование техники подачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра  | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 42 | Совершенствование технико – тактических действий в защите и нападении | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 43 | Учебно-тренировочная игра | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 6. Легкая атлетика** | **19** |  |  | **9** | **10** |
| 44 | Бег 100 м. Техника метания гранаты на дальность. Бег 500 м. Метание гранаты на дальность с учётом результата. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 45 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 46 | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 47 | Прыжок в длину с разбегаБег 2000 м – девушки, бег 3000 м – юноши.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9 |  |  | 4 | 5 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |  | **1** | **0** |
|  | **Всего** | **234** |  |  | **117** | **117** |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯНА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов деятельности****студентов (на уровне учебных действий)** |
| Учебно-тренировочные занятия |
| 1. Легкая атлетика. | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)и 3 000 м(юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| 2. Спортивные игры Баскетбол. Волейбол. | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметровдвижения.Развитие личностно-коммуникативных качеств.Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрогопринятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 3. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

**Спортивный зал :**оснащен оборудованием для занятий по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

**Зал ритмики и фитнеса:** оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики.

**Зал гимнастики и единоборств:** оборудован гимнастическим инвентарем, татами для различных видов единоборств.

**Лыжная база:** оборудование для подготовки лыж, комплекты лыж, ботинки, палки.

1. **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 216 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2015. – 320 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. - М.: Академия, 2016. – 176 с.

**Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2021. — 493 с. - ЭБС «ЮРАЙТ»
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — М. : Юрайт, 2021. — 424 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»
3. Пельменев, В. К.  История физической культуры : учебное пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2021. — 184 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»
4. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2021. — 599 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

#

# 9.1.Контроль и оценка

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

**ТЕКУЩИЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

Контрольные нормативы по физической культуре для студентов СПО первого курса всех специальностей

|  |
| --- |
| ОЦЕНКИ  |
| Виды упражнений | пол | I курс |
| 3 | 4 | 5 |
| Бег 60м | Ю | 9,6 | 9,3 | 9,0 |
| Д | 11,0 | 10,7 | 10.4 |
| Бег 100м | Ю | 15,5 | 15,0 | 14,5 |
| Д | 18,0 | 17,5 | 16,5 |
| Бег 3000 м | Ю | 16.00 | 15.3 | 14,20 |
| Бег 2000 м | Д | 12,30 | 12,0 | 11,30 |
| Бег 1000 м | Ю | 4,0 | 3,5 | 3,35 |
| Бег 500 м | Д | 2,05 | 2,0 | 1,55 |
| Кросс 5 км | Ю | Без учета времени |
| Кросс 3 км | Д | Без учета времени |
| Марш бросок 6 км. | Ю | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Марш бросок 3 км. | Д | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
| Метание гранаты 700 г. | Ю | 28 | 30 | 32 |
| Метание гранаты 500 г. | Д | 15 | 17 | 18 |
| Прыжки в длину с разбега | Ю | 380 | 400 | 420 |
| Д | 260 | 300 | 340 |
| Прыжки в длину с места | Ю | 200 | 210 | 220 |
| Д | 160 | 170 | 180 |
| Прыжки в высоту с разбега | Ю | 120 | 125 | 130 |
| Д | 100 | 105 | 110 |
| Челночный бег 4х9 м | Ю | 10.2 | 9,9 | 9,4 |
| Д | 11,8 | 11,5 | 11.2 |
| Челночный бег 10х10 м | Ю | 29,0 | 28,0 | 27,0 |
| Д | 32,0 | 31,0 | 30,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)  | Ю | 35 | 40 | 45 |
| Д | 30 | 35 | 40 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. | Д | 16 | 18 | 20 |
| Поднимание прямых ног в висе на перекладине | Ю | 8 | 10 | 12 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 6 | 8 | 10 |
| Подтягивание на низкой перекладине | Д | 15 | 18 | 23 |
| Подъем переворотом | Ю | 1 | 2 | 3 |
| Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек | Ю | 2 | 3 | 4 |
| Д | 1 | 2 | 3 |
| Сгибание и разгиб.рук в упоре на брусьях | Ю | 7 | 10 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук на гирях | Ю | 20 | 25 | 30 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук от пола | Ю | 26 | 32 | 38 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Комплексная сила 1 мин. | Ю | 42 | 46 | 50 |
| Вис на согнутых руках (сек) | Ю | 30,0 | 40,0 | 50,0 |
| Д | 8,0 | 10,0 | 12,0 |
| Наклон туловища (см) | Ю | 6 | 8 | 13 |
| Д | 15 | 17 | 20 |
| Приседание на одной ноге | Ю | 10 | 12 | 14 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Бег на лыжах 5 км. | Ю | 30,0 | 29,0 | 28,0 |
| Бег на лыжах 3 км. | Д | 20,0 | 19,0 | 18,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|  | Бег 60м |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100м |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Бег 3000м |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Бег 2000м |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Бег 1000м | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 500м | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кросс 5км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кросс 3км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Марш бросок 6км |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Марш бросок 3км |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Метание гранаты 700гр. |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Метание гранаты 500гр |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
|  | Челночный бег 4\*9м |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 10\*10м |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание прямых ног в висе на перекладине |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Подтягивание на низкой перекладине | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Подъем с переворотом |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук на гирях |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук от пола |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
|  | Комплексная сила 1 мин. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вис на согнутых руках (сек) |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон туловища (см) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Приседание на одной ноге |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 5км |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3км |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Плавание 50м в/с сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**ТРЕБОВАНИЯ К ДРУГОЙ ФОРМЕ КОНТРОЛЯ**

**по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**специальность** 49.02.01 **Физическая культура**, **курс**1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды заданий | Пол | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | Ю | 6 | 8 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Д | 8 | 10 | 12 |
| Наклон из положения стоя на гимнастической скамье | Д | 15 | 17 | 20 |
| Ю | 6 | 8 | 13 |
| Прыжки в длину с места  | Д | 160 | 170 | 180 |
| Ю | 200 | 210 | 220 |
| Челночный бег | Д | 11,8 | 11,5 | 11,2 |
| Ю | 10,2 | 9,9 | 9,4 |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

* оценка «отлично» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой;
* оценка «хорошо» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует среднему уровню подготовленности предусмотренной программы;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует низкому уровню подготовленности. Обучающийся показывает минимум знаний, предусмотренных программой;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется, если он не выполняются требования предусмотренной программы.

**ТРЕБОВАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ**

**по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**специальность** 49.02.01 **Физическая культура**, **курс**1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды заданий | Пол | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Спринт 100 м. | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Ю | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| 500 м | Д | 1 м 55 с | 2 м 00 с | 2 м 05 с |
| 1000 м | Ю | 3 м 35 с | 3 м 50 с | 4 м 00 с |
| Метание гранаты (500 гр. девушки, 700 гр. юноши) | Д | 18 м | 17 м | 15 м |
| Ю | 32 м | 30 м | 28 м |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

* оценка «отлично» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой;
* оценка «хорошо» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует среднему уровню подготовленности предусмотренной программы;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует низкому уровню подготовленности. Обучающийся показывает минимум знаний, предусмотренных программой;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется, если он не выполняются требования предусмотренной программы.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Тест №1**

**1. Основными причинами возникновения физического воспитания были?**

1) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;

2) Стремление к физическому совершенствованию;

3) Потребности производства.

**2. Что явилось основой появление физических упражнений?**

1) Законы биологического развития человека;

2) Социальный опыт поколений;

3) Окружающая действительность.

**3. Эффективность использования физических упражнений зависит:**

1) От организации педагогического процесса;

2) От научного обеспечения этого процесса;

3) От комплекса педагогически научно-обоснованных мероприятий, их организации и контроля.

**4. Какую цель преследует отечественная система ФВ?**

1) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).

2) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3) Укрепление здоровья людей.

5.В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

1) Направленностью к освоению спортивных успехов.

2) Направленностью на укрепление здоровья.

3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

6. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания в школе?

1) Анатомо-биологическая.

2) Биомеханическая.

3) Педагогическая.

**7. В каком возрасте целесообразней развивать физическое качество силу у школьников (мальчиков)?**

1) В младшем.

2) В среднем.

3) В старшем.

**8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные физические качества у школьников (девочек)?**

1) В младшем.

2) В среднем.

3) В старшем.

9. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физвоспитанию в школе?

1) Утренняя гигиеническая гимнастика.

2) Урок физической культуры.

3) Физкультминутки и физкультпаузы.

**10. В чем заключается основная трудность в работе по физическому воспитанию**

**школьников в малокомплектной школе?**

1) Малое количество учащихся.

2) Слабая материальная база.

3) Одновременное ведение уроков в нескольких непараллельных классах.

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №2**

**1. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит…**

1) целенаправленно

2) непосредственно

3) опосредованно

**2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

**3. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновление тканей называется…….**

1) питанием

2) оздоровлением

3) восстановлением

**4. Временное снижение работоспособности принято называть …**

1) утомлением

2) перетренировкой

3) суперкомпенсацией

**5. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий…..**

1) общеподготовительной направленности

2) общеразвивающей направленности

3) общеукрепляющей направленности

**6. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?**

1) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

2) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.

3) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

**7. Основу непрерывности физического воспитания составляет…**

1) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнения

2) разнообразие форм занятий

3) специфика урочных форм занятий

**8. Комплекс генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как…**

1) функциональные системы

2) мышечные напряжения

3) физически качества

**9. Подготовительные упражнения применяются если…**

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

**10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №3**

**1. Физическое воспитание представляет собой …..**

1) способ повышение работоспособности и укрепления здоровья

2) процесс выполнения физических упражнений

3) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как…**

1) авитаминоз

2) утомление

3) похудение

**3. Укажите от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.**

1) деятельность учреждений здравоохранения

2) занятия спортом

3) условия и образ жизни

**4. Оптимальный пульсовый режим при занятии ритмической гимнастикой составляет……**

1) 110 и ниже ударов в минуту

2) 110-130 ударов в минуту

3) 130-150 ударов в минуту

**5. Развитие грудной клетки определяется по показателям …**

1) Руфье

2) Кетле

3) Эрисмана

**6. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как …**

1) психологическая подготовка спортсмена

2) волевая подготовка

3) физическая подготовка

**7. Параолимпийские игры проводятся с……**

1) 1984 года

2) 1988 года

3) 1992 года

**8. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

**9. В подростковом периоде силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…**

1) роста

2) веса)

3) интеллекта

**10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

1) развитие физических качеств людей

2) поддержание высокой работоспособности людей

3) сохранение и улучшение здоровья людей

*Критерий оценки ответов на вопросы:*

1. 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
2. 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
3. 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
4. менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №4**

**1. Главная сущность занятий спортом?**

1) Укрепление здоровья человека.

2) Повышение работоспособности человека.

3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**2. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?**

1) Целью и направленностью.

2) Местом проведения и методами.

3) Набором упражнений.

**3. Какой вид спорта не является циклическим?**

1) Плавание.

2) Гребля.

3) Футбол.

**4. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?**

1) Словесные, наглядные, практические.

2) Наглядные, познавательные, прикладные.

3) Физические, биологические, гигиенические.

**5. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?**

1) Красота движений.

2) Соответствие техническому эталону (образцу).

3) Эффективность в решении задач.

**6. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?**

1) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения («целостный» и «по частям»).

2) Круговой, повторный.

3) Игровой, соревновательный, познавательный.

**7. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?**

1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.

2) В колличестве вдыхаемого воздуха.

3) В соотношении вдоха и выдоха.

**8. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?**

1) Для разогрева и улучшения самочувствия.

2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?

3) Для развития физических качеств и отработки техники.

**9. Какие методы тренировки Вы знаете?**

1) Беговой, плавательный, игровой.

2) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.

3) Словесный, наглядный, прикладной.

**10. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?**

1) В объеме выполняемой нагрузки.

2) В количестве рабочих отрезков (подходов).

3) В длительности интервалов отдыха.

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №5**

**1. Подготовительные упражнения применяются если…**

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

**2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения**…

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

**3. Техникой физических упражнений принято называть…**

1) совершенные формы двигательных действий

2) способ целесообразного решения двигательной задачи

3) способ организации движений при выполнении упражнений

**4. Отличительным признаком навыка является…**

1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов

2) растянутость действий во времени

3) направленность сознания на реализацию цели действий

**5. Отличительным признаком умения является…**

1) участие автоматизмов при осуществлении операции

2) нестандартность параметров и результатов действий

3) стереотипность параметров действий

**6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с …**

1) задачами физического образования

2) с целевыми установками прикладного обучения

3) закономерностями формирования двигательных навыков.

**7. Нагрузка физических упражнений характеризуется….**

1) величиной их воздействия на организм

2) напряжением определенных мышечных групп

3) временем и количеством повторений двигательных действий

**8. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности принято называть….**

1) физической подготовкой

2) психологической подготовкой

3) физическим воспитанием

**9. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в профессиональной деятельности принято называть….**

1) профессионально-прикладной физической подготовкой

2) общей физической подготовкой

3) физическим воспитанием

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

1. — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методические рекомендации по организации теоретических занятий**

Теоретическое обучение, проводимое с целью обеспечения обучающихся информацией, необходимой группе для осуществления учебной деятельности, используются для передачи концепций и идей, а также для стимулирования критического мышления обучающихся. Эффективные, сосредоточенные на обучаемом субъекте занятия выделяются такими характеристиками: принимают во внимание количество информации по изучаемому предмету, которое обучаемые способны воспринять и отложить в памяти. Применяют разнообразные приемы активного вовлечения участников в процесс обучения. Если цель преподавателя - достичь лучших знаний студента, он должен дать им возможность полностью усвоить какую-либо одну истину (понять принцип ее работы, практиковать ее применение, построить планы, как применять эту истину) до того, как ему будет дано больше информации. Еще одна задача преподавателя - построить занятие таким образом, чтобы ключевые пункты были повторены различными путями несколько раз.

Успешные занятия - это те, которые тщательно спланированы, сфокусированы на новых идеях и разработаны таким образом, чтобы новая информация была преподнесена «по кусочкам». Они должны давать слушателям возможность быть активными участниками процесса обучения.

**Материалы для контроля знаний**

Материалы для контроля знаний студентов разрабатываются в соответствии с едиными принципами и правилами контроля знаний. Задания для текущего контроля, проводимого в рамках практических занятий могутвключать устные и письменные вопросы, тестовые задания и пр. Зачетный материал (устные вопросы, тесты) соответствует типовой и рабочей программам по дисциплине и отражать ее основное содержание. В программу включается список литературы (основной и дополнительной), отражающий круг вопросов, необходимых студенту для подготовки и сдачи текущей и итоговой форм контроля знаний, а также для выполнения заданий самостоятельной работы.

Важным условием реализации образовательных стандартов СПО является организация самостоятельной работы (самостоятельных занятий) студентов.

Целью самостоятельных занятий физической культурой студентов СПО является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели самостоятельные занятия физической культурой предусматривают решение следующих задач:

способствовать освоению знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;

формировать осознанную потребность в физической культуре, здоровом и нравственном образе жизни;

формировать умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

развивать умение самостоятельно осваивать прикладные двигательные умения и навыки, необходимые в жизни и конкретной трудовой деятельности и при прохождении военной службы;

всесторонне развивать физические качества и обеспечивать на этой основе крепкое здоровье и высокую работоспособность студентов;

совершенствовать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта.

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться следующих принципов:

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья. Подбор физических упражнений направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

 Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд авторских комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого пользования. Данные комплексы могут быть рекомендованы студентам СПО к самостоятельным занятиям физической культурой. Основные их достоинства - доступность, простота реализации и эффективность. Это, прежде всего: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10 000 шагов каждый день (система МихаоИкаи); бег ради жизни (система Лидьярда); калланетика: программа из 30 упражнений для женщин с акцентом на растяжение мышц и связок (система ПикнейКаллане).

Принцип систематичности. Соблюдение его предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями. Эффект от занятия физкультурой наступает только при регулярном и длительном их применении.

Принцип гуманизации. Независимо от предусмотренных задач, в основе любого самостоятельного занятия физическими упражнениями лежит физическое, психическое и социальное благополучие каждого из обучающихся. Вся работа по организации самостоятельных занятий строится на основе комфортности – студенту нужны приятные эмоции от общения со сверстниками, физические упражнения должны доставлять только приятные ощущения (чувство “мышечной радости”), он должен осознавать, что делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущать результат. Недопустим авторитарный стиль отношений и. со студентами. Педагог не должен быть безразличным к тому, что некоторые обучающиеся не любят зарядку, ленивы в движениях. Для каждого нужен свой “волшебный ключик” – то средство, которое заставит “неумейку” научиться, вовлечет малоподвижного в интересную двигательную деятельность.

Принцип индивидуализации. Доказано, что у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Индивидуализация образовательного процесса один из важнейших дидактических принципов современности.

Принцип индивидуализации характеризуется необходимостью учёта особенностей каждого обучающегося, в том числе возрастно-половых различий, разного уровня подготовленности, индивидуально-типологических свойств личности.

В области физического воспитания соблюдение этого принципа особенно важно, т.к. выполнение различных упражнений оказывает непосредственное воздействие на системы и функции организма и превышение посильной меры физической, психической и эмоциональной нагрузок на занятиях физической культурой может неблагоприятно влиять на состояние здоровья обучающегося.

Принцип рациональности физических нагрузок. Соблюдение этого принципа предусматривает постепенное увеличение физических нагрузок и их оптимальное сочетание с отдыхом. Частота занятия физкультурой также строго индивидуальна. Необходимо рассчитывать нагрузку и частоту занятий в зависимости от тренированности человека. Слишком большие нагрузки каждый день могут только ухудшить состояние, привести к сильной усталости и даже к физическим травмам. А маленькие нагрузки не дадут ожидаемого эффекта. Следует строить занятия физкультурой по следующему правилу: от простого к сложному, от легкого к трудному.

Выполнение оптимальных физических нагрузок является важнейшим моментом при самостоятельном занятии физкультурой. Согласно принципу Арндта — Шульца малые нагрузки не оказывают заметного влияния на организм, средние наиболее благоприятны, а сильные могут принести вред. Для ориентировки можно использовать классификацию Г. С. Туманяна, основанную на реакции сердечно - сосудистой системы на нагрузку. Если сразу после выполнения физических упражнений частота пульса не более 120 ударов в минуту, то нагрузка считается малой, 120—160 — средней, более 160 — большой. Максимальной является физическая нагрузка, после которой частота пульса равна числу, определяемому вычитанием из числа 220 своего возраста в годах.

Принцип всестороннего физического развития. В самостоятельных занятиях физкультурой следует целенаправленно развивать основные физические качества — выносливость, силу, гибкость, ловкость и др. Для этого необходимо использовать различные циклические упражнения, гимнастику, игры, упражнения с отягощениями.

Принцип уверенности в необходимости занятий (принцип сознательности и активности). Трудно переоценить психологический настрой на занятия физкультурой. С древнейших времен известны теснейшие взаимоотношения психического и физического здоровья. Уверенность в необходимости и пользе занятия физической культурой являются мощным подспорьем организму. Эффект от занятия физкультурой несравнимо увеличивается в тех случаях, когда физические упражнения сочетаются с самовнушением. Сознание стимулирует биоритмы мозга, а тот отдает приказы всему телу. Поэтому старайтесь всегда не только верить в результат, но обязательно продумывайте, каким именно будет этот результат. Визуализируйте в сознании здоровые органы и их функционирование.

Принцип врачебного контроля и самоконтроля. Консультация с врачом поможет любому человеку выяснить, какие виды физкультуры лучше всего использовать в самостоятельных занятиях, с каких физических нагрузок начинать тренировку.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

В настоящее время появились новые направления физической культуры. К ним можно причислить оздоровительную аэробику и её разновидности: фанк-аэробику, степ, джаз, аква - или гидроаэробику, велоэаробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), шейпинг, стретчинг и др. Включение той или иной методики в самостоятельные занятия физическими упражнениями зависит от реальной обстановки, возможностей, запросов обучающихся, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса.

При выборе форм самостоятельных занятий у большинства студентов отсутствует четкая и обоснованная мотивация; в основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений. Основные мотивации:

* укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
* повышение функциональных возможностей организма;
* подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
* активный отдых;
* достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

При организации самостоятельной работы студентов необходимо включать в неё задания теоретического и практического содержания:

* составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
* выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений, прыжки на скакалке, силовые упражнения для мышц плечевого пояса, мышц живота и спины, мышц ног, занятия на тренажёрах;
* самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
* выполнение дыхательной гимнастики;
* освоение приёмов массажа и самомассажа;
* ведение личного дневника самоконтроля;
* работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Для повышения эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями педагогами разрабатываются методические рекомендации для студентов, которые включают в себя теоретическое обоснований значимости физической культуры в жизнедеятельности человека, требования к организации различных форм самостоятельных занятий, комплексы упражнений для проведения занятий, видео и аудиоматериалы с записями практических занятий фитнесом, шейпингом, калланетикой, пилатесом, аэробикой и многое другое.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями: здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения, сохранили и укрепили здоровье за время обучения, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность, что обеспечивается благодаря систематическим занятиям физическими упражнениями.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Утренняя гимнастика (зарядка) ускоряет приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга. Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные гигиенические правила: по возможности зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении необходимо хорошо проветрить комнату, делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах и майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит от подбора упражнений, дозировки нагрузок и интенсивности выполнения упражнений.

Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовленности занимающихся. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения (12-16) для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Объем нагрузки и ее интенсивность должны ограничиваться и быть значительно меньше, чем в дневных тренировках. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При выполнении утренней гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: медленный бег, ходьба (2-3 минуты), упражнение типа "потягивание" с глубоким дыханием, упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища и ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин 1,5-2 кг, для мужчин 2 - 3 кг, с эспандерами и резиновыми амортизаторами и др.), различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-36 секунд, медленный бег и ходьба (2-3 минуты), упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

При составлении комплексов утренней гимнастики и их выполнении рекомендуется нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей нагрузкой в середине и во второй половине комплекса. К концу выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается правильному выполнению дыхания. Во время выполнения упражнений рекомендуется сочетать вдох и выдох с движениями.

Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или с подниманием их вверх, с потягиванием, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний.

Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов, поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п.

Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Упражнения в течение учебного дня (физкультпауза) выполняются в перерывах между учебными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гимнастики. Помимо обычных упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики (таких, как наклоны и повороты туловища, движения руками, вращения таза и др.) в физкультпаузу целесообразно включать дыхательные упражнения и упражнения для глаз. Они способствуют активизации нервной системы и повышению тонуса. Эффективно так называемое диафрагмальное дыхание (вдох начинается с выпячивания живота за счет сокращения диафрагмы), состоящее из частых, но не глубоких вдохов и выдохов с выпячиванием и втягиванием живота.

В тех случаях, когда условия не позволяют проделывать упражнения, в положении стоя, их можно выполнять, не вставая из-за стола. При этом упражнения выполняются в изометрическом режиме - производится напряжение и расслабление различных мышечных групп без изменений позы. Например, вытянув ноги, попеременно или одновременно напрягать и расслаблять мышцы ног, затем рук, туловища.