Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области **ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А. С. ПУШКИНА**

|  |
| --- |
| «Утверждаю»Проректор по учебно-методической работеС.Н. Большаков. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины БД.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

**(общеобразовательная подготовка)**

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины БД.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 17.05.2012 г. (Приказ Минобрнауки России № 413).

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

Разработчик: Румянцев Илья Сергеевич, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественнонаучного циклов.

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc506547386)

[2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5](#_Toc506547387)

[3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ 6](#_Toc506547388)

[4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc506547389)

[5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8](#_Toc506547390)

[6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12](#_Toc506547393)

[7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 17](#_Toc506547394)

[8. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20](#_Toc506547395)

[9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 23](#_Toc506547398)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности среднего банковское дело.

составлена на основе следующих нормативных документов:

* Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, с изменениями.
* Федеральный государственный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 17.05.2012 №413 с изменениями.
* Приказ Министерства просвещения России от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
* Примерные программы учебных дисциплин, созданные на основе ФГОС среднего общего образования.
* Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело.
* Приказ Министерства просвещения России от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (ред. от 23.12.2020)

 Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* 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.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

# 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «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 личностной и общественно значимой деятельности, становлению здорового образа жизни.

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.

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

 Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты 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).

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

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

# 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом из обязательной предметной области физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ по специальности 38.02.07 Банковское дело на базе основного общего образования.

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО социально-экономического профиля профессионального образования.

# 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**личностных:**

осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы;

**метапредметных:**

освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;

**предметных:**

1) 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);

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

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

# 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **117** |
| в том числе: |  |
|  теоретические занятия | **-** |
|  практические занятия | **115** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |

**5.2 Содержание дисциплины**

***Учебно-тренировочные занятия***

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.

***1. Легкая атлетика***

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

Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).

Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Овладение техникой бега на средние дистанции.

Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.

Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости.

Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

***2. Баскетбол***

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.

Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

***3. Волейбол***

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.

Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

***4. Лыжная подготовка***

Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.

Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.

Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.

***5. Оценка уровня физического развития***

Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.

Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.

***6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажера***

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

***7. Настольный теннис***

Исходные положения (стойки). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы. Совершенствование техники игры в настольный теннис.

# 6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающегося**  | **Объем часов** | **Уровень освоения**  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **22** |  |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  | 2 |  |
| Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 |  |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | **Практические занятия** | **4** |  |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  | 2 |  |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 2 |  |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Овладение техникой бега на средние дистанции.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Повышение уровня ОФП.Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.Совершенствование техники бега на средние дистанцииСовершенствование техники прыжок в длину с разбега. | 2 |  |
| Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Совершенствовать технику бега по дистанции.Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 |  |
| Разучивание комплексов специальных упражненийРазвитие выносливости. | 2 |  |
| Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | **Практические занятия** | **6** |  |
| Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | 1 |  |
| Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 |  |
| Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 1 |  |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 1 |  |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 1 |  |
| Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 1 |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **29** |  |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. | 2 |  |
| Основные направления развития физических качеств.Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 2 |  |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.Развитие логического мышления в баскетболе.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». | 2 |  |
|  |  |
| Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола. | **Практические занятия** | **11** |  |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. | 2 |  |
| Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | 2 |  |
| Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | 2 |  |
| Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 2 |  |
| Совершенствование техники выполнения штрафного броска. | 1 |  |
| Перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. | 2 |  |
| Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | **Практические занятия** | **10** |  |
| Совершенствовать технику владения мячом.  | 2 |  |
| Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | 2 |  |
| Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | 2 |  |
| Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 2 |  |
| Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 2 |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | **22** |  |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | **Практические занятия** | **8** |  |
| Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.  | 2 |  |
| Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.  | 2 |  |
| Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 |  |
| Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 |  |
| Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | 2 |  |
| Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 2 |  |
| Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. | 2 |  |
| Выполнение технических элементов в учебной игре. | 2 |  |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | **Практические занятия** | **6** |  |
| Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | 2 |  |
| Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.Учебная игра с применением изученных положений. | 2 |  |
| Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | **12** |  |
| Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | **Практические занятия** | **4** |  |
| Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 |  |
| Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.Обучение и закрепление технике подъема и спусков. | 2 |  |
| Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | **Практические занятия** | **4** |  |
| Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 |  |
| Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.Воспитание выносливости. | 2 |  |
| Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | 2 |  |
| Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).Совершенствование техники спуска и подъема. | 2 |  |
| **Раздел 5. Оценка уровня физического развития** | **32** |  |
| Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения | **Практические занятия** | **2** |  |
| Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. | 1 |  |
| Ознакомление с методикой студентов.Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | 1 |  |
| Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | **Практические занятия** | **2** |  |
| Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | 2 |  |
| Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | **Практические занятия** | **4** |  |
| Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов). | 2 |  |
| Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | 2 |  |
| Тема 5.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур | **Практические занятия** | **2** |  |
| Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. | 1 |  |
| Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. | 1 |  |
| Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний. | **Практические занятия** | **6** |  |
| Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. | 2 |  |
| Тестирование эмоциональных состояний. | 1 |  |
| Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. | 1 |  |
| Методика регулирования эмоциональных состояний. | 2 |  |
| **Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.** | **6** |  |
| Тема 6.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах. | **Практические занятия** | **6** |  |
| Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | 2 |  |
| Составление комплекса утренней гимнастики. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики | 4 |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | **8** |  |
| Тема 7.1. Настольный теннис | **Практические занятия** | **8** |  |
| Исходные положения (стойки) | 2 |  |
| Способы передвижений | 1 |  |
| Способы держания ракетки | 1 |  |
| Подачи | 2 |  |
| Технические приемы | 2 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | **Итого** | **117** |  |

# 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| **Раздел 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 высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов |
| **Раздел 2. Баскетбол** | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по баскетболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по баскетболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| **Раздел 3. Волейбол** | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по волейболу. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| **Раздел 4. 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 |
| **Раздел 5. Оценка уровня физического развития** | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| **Раздел 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.** | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля. |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. |

# 8. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**8.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

***Тренажерный зал (аудитория 111)***

Штанга большая – 1 шт.

Штанга малая – 1 шт.

Гантели:1 кг. – 4 шт., 2 кг. – 20 шт., 4 кг. – 16 шт.

Гранаты учебные: 500 г. – 4 шт., 700 г. – 3 шт.

Гиря на 16 кг. – 2 шт.

Ядра для толкания: 7 кг. – 1 шт., 3 кг. – 3 шт.

Мяч волейбольный – 5 шт.

Мяч футбольный – 3 шт.

Мяч баскетбольный – 4 шт.

Мяч для метания – 5 шт.

Мяч набивной – 12 шт.

Скакалка гимнастическая – 10 шт.

Обручи – 5 шт.

Коврик гимнастический – 15 шт.

Мат гимнастический – 5 шт.

Гимнастическая стенка – 4 шт.

Перекладина навесная универсальная для гимнастической стенки – 1 шт.

Скамейка гимнастическая – 2 шт.

Секундомер – 1 шт.

Рулетка – 1 шт.

Дартс – 1 шт.

Д/настольного тенниса – 1 шт.

Велотренажёр – 1 шт.

Эллиптический тренажер – 1 шт.

Весы медицинские – 1 шт.

Кулер для воды – 1 шт.

Стол письменный – 1 шт.

Стул – 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

***Спортивный зал***

Шведская стенка -10 шт

Маты -20 шт

Козел гимнастический -2 шт

Гимнастические мостики-4 шт

Стойки для прыжков в высоту -1 комп.

Гантели 1кг -30 шт

Мегафон-1 шт

Флажки -10 шт

Динамометр напольный-1 шт

Комплект для групп поддержки-1 комп.

Комплект лыж-15 шт

Палки для лыж -15 шт

Ракетки для бадминтона-5 пар

Сетка волеб. Проф.-1 шт

Кольца гимнастич.-1 шт

Мячи баскетбольные-15 шт

Мячи волебольные-15 шт

Баскетбольная форма -12 шт

Майки -10 шт

Волейбольная форма-12 шт

Футбольная форма -14 шт

Скакалки-комп.

Мячи набивные-37 шт

Канат-3 шт

Конь гимнастический-1 шт

Дорожка гимнастическая-1 шт

Дорожка для прыжков в длинну-1 шт

Брусья настенные-1 шт

Щит из оргстекла-2 шт

Перекладина пристенная с вертикальной стойкой -2 шт

Щит баскетбольный игровой-2 шт

Бревно напольное-1 шт

Перекладина гимнастическая универсальная -2 шт

Бревно гимнастическое высокое-1 шт

Скамейки гимнастические 4 м-4 шт

Скамейки маленькие-10шт

Шест гимнастический-1 шт

Стойка волейбольная -2 шт

Огнетушитель-2 шт

Часы-1 шт

Пробковая доска-1 шт

Тренажер-1 шт

Брусья паралльные -2 шт

Табло электронное-1 шт

Насос электрический-1 шт

Турник-7 шт

**Игровой холл**

Шведская стенка - 11 шт

Перекладина гимнастическая пристенная - 1шт

Козел гимнастический - 1шт

Бревно гимнастическое - 1шт

Маты - 21 шт

Бревно гимнастическое

напольное - 1шт

Скамья гимнастическая 4 м - 4 шт

Сухой басейн с шарами - 1 шт

Скамья гимнастическая мал. - 6 шт

Мостик для опорных прыжков прыжков - 1 шт

Часы в спортзале (табло) - 1 шт

Стойка для прыжков в высоту - 1 шт

Цилиндр подвесной - 1 шт

Сетка волейбольная - 1 шт

Мешень для метания - 1 шт

Турник - 8 шт

Коврик для прыжков в длинну - 2шт

Канат - 1 шт

Гири 1 кг - 23 шт

Обручи - 9 шт

Барьеры атлетич. - 4 шт

Мячи баскетбольные - 7 шт

Стойки - 1 шт

**Тренерская**

Компьютер перс. - 1 шт

Принтер SHARP - 1 шт

Стол компьютерный - 1 шт

Стол письменный - 1 шт

Стеллаж (металич) - 4 шт

Шкаф закрытый - 1 шт

Шкаф полузакрытый - 1 шт

Центр samsung - 1шт

Мегафон - 1 шт

Коврик гимнастический

мягкий - 15 шт

Коврик гимнастический - 13шт

мячи волейб - 20 шт

мячи футбольные - 5 шт

мячи баскетбольные - 10 шт

Скакалка - 30 шт

Рулетка 30м - 1 шт

Свисток - 2 шт

Аптечка - 1 шт

Бадминтон - 5 комп.

Мячи набивные-21 шт(1кг)1 шт(3кг)

Конусы - 12 шт

Пульсометр напольный - 1 шт

Шкаф металический для одежды шт

**Раздевалка**

Шкаф металический для одежды-

Скамейки -6 шт

Зеркало -2 шт

***Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***

**8.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная литература:**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: Учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с. – http:// [biblio](http://biblio)-online.ru/

**Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с. – http:// [biblio](http://biblio)-online.ru/

2. Жданкина Е. Ф.Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие для СПО/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 125 с. – http:// [biblio](http://biblio)-online.ru/

**Электронные библиотеки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ссылка на информационный ресурс** | **Наименование разработки в электронной форме** | **Доступность** |
|  | ЭБС «Юрайт»<https://urait.ru> | ЭБС на платформе «Юрайт». Учебники и учебные пособия издательства «Юрайт» и др. | Индивидуальный неограниченный доступ  |
|  | ЭБС «Академия»<https://www.academia-moscow.ru> | ЭБС на платформе «Академия». Учебники и учебные пособия издательства «Академия» и др. | Индивидуальный неограниченный доступ |

# 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**9.1. Контроль и оценка результатов**

Оценивание уровня учебных достижений обучающихся по дисциплине осуществляется в виде текущего и промежуточного контроля.

 **Текущий контроль успеваемости** по дисциплине осуществляется в форме практических занятий. Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность), а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

**Промежуточный контроль** по дисциплине осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточном контроле (второй семестр, дифференцированный зачет) определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (зачтено (отлично), зачтено (хорошо), зачтено (удовлетворительно), не зачтено (неудовлетворительно)).

1. «Отлично» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

2. «Хорошо» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

3. «Удовлетворительно» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

4. «Неудовлетворительно» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: **личностных:** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;- готовность к служению Отечеству, его защите;**метапредметных:** - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;**предметных:** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - 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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Практическая работа, рактическая работа, регулирую выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. |
| Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.Дифференцированный зачет. |

**9.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. Организация образовательного процесса**

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:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов 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 студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий и предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов 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. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

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 студентов, 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 теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО

В рамках дисциплины предусмотрены практические занятия, которые проводятся в форме сдачи контрольных нормативов.

**9.3 Фонд оценочных средств**

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины (модуля)** | **Критерии оценивания** | **Оценочные****средства текущего контроля успеваемости** | **Шкала оценивания** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Легкая атлетика | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь выполнять упражнения легкой атлетики в соответствии с нормативами. Понимать особенности применения физических упражнений для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| 2 | Баскетбол  | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать правила, терминологию и особенности проведения баскетбола. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, при игре в баскетбол. Владеть основами техники броска и тактики игры.Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| 3. | Волейбол | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать правила, терминологию и особенности проведения волейбола. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи, нападающие удары при игре в волейбол. Владеть основами тактики игры.Выполнять упражнения из программы спортивных игр. Знать основы судейства. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| 4. | Лыжная подготовка | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| 5. | Оценка уровня физического развития | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать особенности организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять контрольные требования в соответствии с программой. Уметь обеспечивать помощь и страховку во время выполнения упражнений. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| 6. | Настольный теннис | Знать научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Знать правила, терминологию и особенности настольного тенниса. Уметь перемещаться в игре, выполнять подачи. Владеть основами и тактики игры.Знать основы судейства. | ТестированиеРеферат для лиц временно освобожденных от практических занятий | ОтличноХорошоУдовлетворительноНеудовлетворительно |
| Итого: | **Форма контроля** | **Оценочные средства промежуточной аттестации** | **Шкала оценивания** |
| Дифференцированный зачет | ТестированиеПеречень вопросов | Зачтено (отлично)Зачтено (хорошо)Зачтено (удовлетворительно)Не зачтено (неудовлетворительно)  |

**ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП СПО**

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств:

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Уровень физических способностей по разделам «Легкая атлетика»,**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Пол** | **Нормативы, баллы** |
| **5** | **4** | **3** |
| **Лёгкая атлетика** |
| Бег 60 м, (сек) | Д | 9,6 | 10,1 | 10,7 |
| Ю | 8,5 | 9 | 9,6 |
| Бег 100 м, (сек) | Д | 16,2 | 16,5 | 16,8 |
| Ю | 14,2 | 15,1 | 15,7 |
| Бег 500 м, (мин) | Д | 2 | 2,1 | 2,2 |
| Бег 1000 м, (мин) | Ю | 3,25 | 4 | 4,2 |
| Бег 2000 м, (мин) | Д | 10,2 | 11,2 | 12 |
| Бег 3000 м, (мин) | Ю | 13 | 14,2 | 15,35 |
| Прыжок в длину с места, (см) | Д | 180 | 165 | 145 |
| Ю | 235 | 215 | 205 |
| **Общая физическая подготовка** |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Ю | 10 | 7 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | Д | 11 | 10 | 9 |
| Волейбол |
| Верхняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 15 | 12 | 10 |
| Ю | 20 | 15 | 12 |
| Нижняя передача двумя руками над собой (кол-во раз) | Д | 12 | 10 | 8 |
| Ю | 15 | 12 | 10 |
| Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз) | Д | 20 | 15 | 12 |
| Ю | 25 | 20 | 15 |
| Прямая верхняя подача на точность (кол-во раз из 3 попыток) Попасть в правую или левую половину площадки | Ю | 3 | 2 | 1 |
| Прямая верхняя подача (кол-во раз из 3 попыток)Попасть в площадку | Д | 3 | 2 | 1 |
| **Баскетбол** |
| Ведение мяча на месте по восьмерке. Каждая ошибка «-» бал. | Д | Из 5 восьмерок |
| Ю |
| Ведение мяча по восьмерке между 2 стойками на расстоянии 7м (кол-во восьмерок за 30 сек.) | Д | 5 | 4 | 3 |
| Ю | 6 | 5 | 4 |
| Штрафной бросок (кол-во раз из 10 попыток) | Д | 5 | 3 | 2 |
| Ю | 6 | 4 | 3 |
| Бросок мяча в движении из под щита после ведения 2 шага (кол-во раз из 5 попыток) | Д | 2 | 1 |  |
| Ю | 4 | 2 | 1 |
| Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из под щита, (сек.) | Д | 13,8 | 14,8 | 15,5 |
| Ю | 11,4 | 11,8 | 12,8 |
| Броски с дистанции 4 – 5 м. (кол-во попаданий из 10 бросков) | Д | 5 | 4 | 3 |
| Ю | 6 | 5 | 4 |
| Ю | 26,30 | 25,30 | 23,30 |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ГРУППЫ**

* + Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
	+ Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
	+ Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
	+ 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 (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
	+ 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 фи-зическими 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);
* тест Купера — 12-минутное передвижение.

**РЕФЕРАТ**

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

**Подготовка и защита реферата**

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – не более 10 стр. Обязательно использование официальных легитимных источников информации, в т.ч. информационных Интернет-ресурсов, опубликованных за последние 10 лет. Оформление реферата осуществляется согласно ГОСТ 7.32-2001. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

**Примерная тематика рефератов**

**Раздел 1 Легкая атлетика**

1. Техника низкого старта.

2. Техника бега на короткие дистанции.

3. Техника бега на средние дистанции.

4. Техника бега на длинные дистанции.

5. Техника прыжка в длину с места.

6. Техника прыжка в длину с разбега.

7.Техника прыжка в высоту способом перешагивание.

8. Техника метания на дальность.

9. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на короткие дистанции.

10. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на средние и дистанции.

11. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в беге на длинные дистанции и марафоне.

12. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с места.

13. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в длину с разбега.

14. Результаты выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в прыжках в высоту.

15. Результаты выступления российских спортсменов на зимних олимпийских играх в г. Сочи в метании молота и копья.

**Раздел 2. Баскетбол**

1. "Школа баскетболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

2. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.

3. Техника броска мяча в кольцо.

4. Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

5. Тактика игры.

6. Развитие координационных и кондиционных способностей в баскетболе.

7. Итоги выступления российской сборной по баскетболу на олимпийских играх в Лондоне.

8. Выдающиеся баскетболисты 20-21 века.

9. История возникновения и развития баскетбола.

10. Правила игры в баскетбол. История и современность.

11. Структура тренировки по баскетболу.

12. Правила судейства в баскетболе. История и современность.

**Раздел 3. Волейбол**

1. "Школа волейболиста". Техника передвижений, остановок, поворотов.

2. Техника приема и передачи мяча в волейболе.

3. Техника подачи мяча в волейболе.

4. Тактика игры.

5. Развитие психомоторных способностей при игре в волейбол.

6. Итоги выступления российской сборной по волейболу на олимпийских играх в Лондоне.

7. Выдающиеся волейболисты 20-21 века.

8. История возникновения и развития волейбола.

9. Правила игры в волейбол. История и современность.

10. Структура тренировки по волейболу.

**Шкала оценивания и критерии оценки:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| 1. Соответствие содержания реферата заявленной теме, логичность и последовательность в изложении материала.
 | 0,75 | 1 |
| 1. Грамотная постановка проблемы, корректное изложение смысла основных идей, используемых для раскрытия темы.
 | 0,75 | 1 |
| 1. Способность к анализу и обобщению информационного материала из литературных источников и Интернет-ресурсов, степень полноты обзора состояния вопроса.
 | 1 | 2 |
| 1. Наличие авторского заключения, собственных выводов по результатам изучения выбранной темы, обоснованность выводов.
 | 1,5 | 2 |
| 1. Правильность оформления (соответствие стандарту, структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, соблюдение шрифтов, интервалов и т.д.).
 | 0,5 | 1 |
| **Итого**: | **4,5** | **7** |

**Соответствие баллов шкале оценивания:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка обучающегося** |
| 6,3 ÷ 7 | отлично |
| 5,2 ÷ 6,2 | хорошо |
| 4,5 ÷ 5,1 | удовлетворительно |
| менее 4,5 | неудовлетворительно |

**ТЕСТ**

Тестирование проводится во время аудиторных занятий. На выполнение отводится 0,5 академического часа. Работы выполняются индивидуально, в письменной форме. Обучающимся выдаются бланки с вопросами теста и вариантами ответов, а также бланк для ответов. На бланке для ответов необходимо указать ФИО обучающегося, номер группы, отметить выбранный вариант ответа.

**Перечень разделов, по которым проводится тестирование, приведен в таблице:**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** |
| 5 | Оценка уровня физического развития |

**Примеры тестовых заданий**

**Тест 1**

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:

А) здоровый образ жизни;

Б) здоровый стиль жизни;

В) здоровье.

2. Высшая мера человеческого здоровья:

А) физическое здоровье;

Б) социальное здоровье;

В) психическое здоровье.

3. Назовите способ предупреждения болезней:

А) укрепление здоровья;

Б) удаление внешних причин;

В) удаление внешних причин и укрепление организма.

4. Что такое здоровый образ жизни:

А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;

Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;

В) сбалансированное питание.

5. Назовите источники происхождения болезней:

А) состояние человеческого организма;

Б) внешние причины, воздействующие на организм;

В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.

6. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:

А) нравственное здоровье;

Б) физическое здоровье;

В) психическое здоровье.

7. Биохимические, физиологические и психические резервы организма составляют систему:

А) функциональных резервов;

Б) физических резервов;

В) психофизиологических резервов.

8. От взаимодействия каких факторов зависит здоровье человека:

А) экологический, медицинский, материальный;

Б) социальный, средовый, биологический;

В) психологический, человеческий, экологический.

8. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:

А) рациональное питание;

Б) искоренение вредных привычек;

В) рациональный режим труда и отдыха.

9. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

А) использовать активный отдых;

Б) выпить кофе;

В) переключиться на просмотр телевизора.

10. Активный отдых:

А) повышает работоспособность;

Б) снижает работоспособность;

В) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.

11. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:

А) 10-14 часов;

Б) 14-21 час;

В) 21-28 часов.

12. Основное средство двигательной активности:

А) закаливающие процедуры;

Б) физкультурные минутки;

В) утренняя гигиеническая гимнастика.

13. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяет:

А) общественную гигиену;

Б) личную гигиену;

В) специальную гигиену.

14. Что понимается под закаливанием:

А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;

Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.

15. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:

А) купание при пониженных температурах;

Б) обливанием;

В) обтиранием.

16. Начинать обтирание следует с:

А) 35-36°С;

Б) 36-37°С;

В) 37-38°С.

17. Наиболее простой способ закаливания:

А) солнечные ванны;

Б) водные процедуры;

В) воздушные ванны.

18. Недостаток двигательной активности называется:

А) гиперенией;

Б) гипероксией;

В) гиподинамией.

19. Какой витамин регулирует обмен веществ и крайне необходим детям в период формирования костного скелета:

А) «РР»;

Б) «В6»;

В) «Д».

20. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:

А) углеводов и жиров;

Б) белков и витаминов;

В) минеральных веществ и белков.

21. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:

А) механизированного труда;

Б) умственного труда;

В) тяжелого физического труда.

22. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:

А) 6 часов;

Б) 8 часов;

В) 10 часов.

23. Ужинать перед сном необходимо не позднее:

А) 1-1,5 ч;

Б) 2-2,5 ч;

В) 3-3,5 ч.

24. Важнейшие пищевые добавки, которые необходимы для пластических функций: построения и постоянного обновления различных тканей и клеток организма, а также участвуют в обмене веществ:

А) белки;

Б) жиры;

В) углеводы.

25. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:

А) сверху:

Б) сверху или справа;

В) сверху или слева.

26. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:

А) 25 см;

Б) 30 см;

В) 35 см.

**Шкала оценивания и критерии оценки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Баллы обучающегося** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| Количество правильных ответов на вопросы теста при общем количестве правильных ответов не менее, чем на 11 баллов и более |  | **15** | **26** |
| **Итого:** |  | **15** | **26** |

**Соответствие баллов шкале оценивания:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка обучающегося** |
| 23-26 | отлично |
| 19-22 | хорошо |
| 15-18 | удовлетворительно |
| менее 15 | неудовлетворительно |

**Тест 2**

1. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека:

а) общая физическая подготовка (ОФП):

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

2. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности:

а) общая физическая подготовка (ОФП):

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

3. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;

б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка (ОФП);

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

4. Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц, приобрести общую, выносливость, повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности; научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться:

а) задачи ОФП;

б) задачи СФП;

в) задачи ППФП

5. Достижение высокой работоспособности студентов:

а) цель ОФП;

б) цель СФП;

в)цель ППФП

6. Воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта:

а) цель ППФП;

б) цель СФП;

в) цель ОФП.

7. Средства общей физической подготовки:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта;

в) игры народов севера.

8. Средства специальной физической подготовки:

а) физические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения с отягощениями и др.);

б) спортивная тренировка;

в) специальные упражнения и элементы избранного вида спорта.

9. Функциональные свойства организма, которые предопределяют двигательные возможности человека:

а) физическое воспитание;

б) физические упражнения;

в) физические качества.

10. В спортивной теории принято различать пять физических качеств:

а) координацию, прыгучесть, напряжение, скоростно-силовые качества и выносливость;

б) силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;

в) выносливость, координацию, гибкость, силу, точность.

11. Целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям:

а) специальная подготовка;

б) спортивная подготовка (тренировка);

в) общая подготовка.

12. Степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью: а) двигательное умение;

б) двигательный навык;

в) двигательное действие.

13.Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи:

а) двигательное умение;

б) двигательное действие;

в) двигательный навык.

14. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений

а) выносливость;

б)гибкость;

в)сила.

15. Способность выполнять движения с большой амплитудой

а) ловкость;

б) гибкость;

в) быстрота.

16. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи:

а) ловкость;

б) сила;

в) выносливость.

17. Способность противостоять утомлению :

а) сила;

б) выносливость;

в) быстрота.

18. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции:

а) ловкость;

б) гибкость;

в) быстрота.

19. Укрепление здоровья, улучшение физического состояния и активный отдых:

а) цель СП в сфере спорта высших достижений;

б) цель СП в сфере массового спорта;

в) цель ОФП.

20. Добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности:

а) цель СП в сфере массового спорта;

б) цель СП в сфере спорта высших достижений;

в) цель ОФП.

**Шкала оценивания и критерии оценки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Баллы обучающегося** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| Количество правильных ответов на вопросы теста при общем количестве правильных ответов не менее, чем на 11 баллов и более |  | **11** | **20** |
| **Итого:** |  | **11** | **20** |

**Соответствие баллов шкале оценивания:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка обучающегося** |
| 18-20 | отлично |
| 15-17 | хорошо |
| 11-14 | удовлетворительно |
| менее 11 | неудовлетворительно |

**УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

Дифференцированный зачет проводится по результатам выполнения контрольных нормативов в соответствующем семестре обучения или выполнения и защиты реферата для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий. При проведении зачета преподаватель имеет право задать студенту не более двух дополнительных вопросов из примерного перечня вопросов к зачету. Для подготовки ответа на вопросы студенту выделяется не более 0,5 академического часа.

**Перечень вопросов для подготовки к зачету:**

1. Цель физической культуры.

2. Методы физического воспитания

3. Что является основным документом самоконтроля?

4. Методика определения пульса

5. Формы физического воспитания

6. Осанка, дать определение.

7. Особенности интеллектуальной деятельности студентов

8. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой

9. Здоровый образ жизни.

10. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

11. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

12. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми.

13. Что понимается под физической культурой

14. Требования безопасности во время проведения подвижных игр

15. Техника двигательного действия

16. Этапы в построении процесса освоения двигательного действия

17. Понятие физического качества «сила»

18. Что понимается под индивидуальным физическим развитием

19. Что понимается под качеством «выносливость»

20. Понятие «физическая нагрузка»

**Шкала оценивания и критерии оценки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки** | **Баллы обучающегося** | **Минимальное количество баллов** | **Максимальное количество баллов** |
| Уровень усвоения материала, предусмотренного программой |  | 2 | 3 |
| Умение выполнять задания, предусмотренные программой |  | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с основной литературой, предусмотренной программой |  | 1 | 2 |
| Уровень знакомства с дополнительной литературой |  | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия причинно-следственных связей |  | 1 | 2 |
| Уровень раскрытия междисциплинарных связей |  | 1 | 2 |
| Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция) |  | 2 | 2 |
| Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса |  | 2 | 3 |
| Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность |  | 1 | 2 |
| **Итого баллов:** |  | **12** | **20** |

**Соответствие баллов шкале оценивания**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка обучающегося** |
| 18 ÷ 20 | отлично |
| 15 ÷ 17 | хорошо |
| 12 ÷ 14 | удовлетворительно |
| менее 12 | неудовлетворительно |

Знания, умения и навыки обучающихся при промежуточной аттестации **в форме дифференцированного зачета** определяются оценками «зачтено (отлично)», «зачтено (хорошо)», «зачтено (удовлетворительно)», «не зачтено (неудовлетворительно)».

«Зачтено (отлично)» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, отлично выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (хорошо)» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, хорошо выполнил контрольные нормативы.

«Зачтено (удовлетворительно)» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, удовлетворительно выполнил контрольные нормативы.

«Не зачтено (неудовлетворительно)» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

Темы рефератов распределяются между обучающимися на первом занятии, готовые рефераты представляются в установленные сроки.

Устный опрос проводится на практических занятиях и затрагивает как тематику предшествующих занятий, так и лекционный материал.

В случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации задолженности определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

Практические задания являются важной частью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Допуск обучающегося к практическим занятиям происходит после прохождения медицинского осмотра и установления медицинской группы (основная, подготовительная, специальная).

В период и по окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде других форм контроля и дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение результатов обучения по дисциплине.