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.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение **(общеобразовательная подготовка)**

Санкт-Петербург

2021

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 2021 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 7](#_Toc506547389)

[5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9](#_Toc506547390)

[6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 13](#_Toc506547393)

[7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 20](#_Toc506547394)

[8. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 22](#_Toc506547395)

[9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 26](#_Toc506547398)

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности среднего профессионального образования 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

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
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015г. №06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований федеральных государственных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»
* Примерная основная образовательная программа среднего общего

образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)

* Примерные программы учебных дисциплин, созданные на основе ФГОС среднего общего образования
* Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 года №253 г. Москва « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
* Приказ Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253»

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.

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, 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 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение 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:**

− 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 (далее — ИКТ) 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).

# 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **175** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | **-** |
| практические занятия | **115** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **58** |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |

**5.2 Содержание дисциплины**

**Теоретическая часть**

***Введение.***

Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

**Практическая часть**

***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** | | **44** |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Определение уровня собственного здоровья по тестам  Ведение дневника «Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным его показателям и показателям физической подготовленности |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Оздоровительный бег |  |
| 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 дистанции  Совершенствование техники прыжок в длину с разбега. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Беговые упражнения с регуляцией нагрузки |  |
| 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 упражнений  Развитие выносливости. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Кроссовый бег |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| Прыжковые упражнения с контролем физ. нагрузки по ЧСС. Подготовка доклада (реферата, презентации) по разделу «Лёгкая атлетика» |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **58** |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Изучение правил игры. Изучение судейских жестов |  |
| 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. | 2 |  |
|  | Развитие логического мышления в баскетболе.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок». |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Закрепление тактических действий в игре |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **11** |  |
| Совершенствование техники выполнения действий в игре |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **10** |  |
| Совершенствование техники выполнения действий в игре. Подготовка доклада по теме «Баскетбол» |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **44** |  |
| 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 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Изучение правил игры. Изучение судейских жестов Заполнение протокола игры. Закрепление тактических действий в игре |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Закрепление тактических действий в игре Игра по правилам |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| Закрепление тактических действий в игре. Игра по правилам. Подготовка доклада (реферата, презентации) по теме «Волейбол» |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | **24** |  |
| 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 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Совершенствование техники лыжного хода.  Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Совершенствование техники лыжного хода.  Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Совершенствование техники лыжного хода.  Выполнение комплексов упражнений на все группы мышц. |  |
|  |
| **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 |  |
|  | **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Выполнение упражнений по коррекции телосложения |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **4** |  |
| Выполнение упражнений корригирующей гимнастики |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **2** |  |
| Выполнение закаливающих процедур |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **6** |  |
| Выполнение упражнений по регулированию эмоциональных состояний | 6 |  |
| **Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.** | | **14** |  |
| 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 |  |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Составление акробатической комбинации | 4 |  |
| Подбор музыкального сопровождения для ритмической гимнастики | 2 |  |
| Подготовка доклада (реферата, презентации) по те5ме «Гимнастика» | 2 |  |
| **Раздел 7. Настольный теннис** | | **16** |  |
| Тема 7.1. Настольный теннис | **Практические занятия** | **8** |  |
| Исходные положения (стойки) | 2 |  |
| Способы передвижений | 2 |  |
| Способы держания ракетки | 2 |  |
| Подачи | 2 |  |
| Технические приемы | 2 |  |
| **Самостоятельная работа** | **8** |  |
| Совершенствование технических приемов | 2 |  |
| Игра по правилам | 4 |  |
| Подготовка доклада (реферата, презентации) по те5ме «Настольный теннис» | 2 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
|  | **Итого** | **234** |  |

# 7. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** | |
| **Введение** | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.  Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. |
| **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:**

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](%20http://www.biblioclub.ru/)

2. ЭБС Юрайт. – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/>

# 9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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. Фонд оценочных средств**

**Задания для текущего контроля**

**1) Реферат**

Реферат – это один из видов научно-исследовательской работы студентов, выполняемый с **целью** аналитического изложения изученных источников информации по выбранной тематике с формулировкой собственных выводов.

Общим **требованием** к научному тексту, которому должен отвечать и реферат, является полнота, глубина изложения, точность, краткость, оригинальность. Под **полнотой** принято понимать изложение проблемы в полном объёме, содержащее в себе необходимые сведения. **Глубина изложения** – это степень проникновения в сущность явления, идеи. Под **точностью текста** принято понимать соответствие утверждений автора объективной действительности, чёткость терминологии, понятий и категорий, выделение существенных признаков анализируемых явлений или теоретических положений. Под **краткостью** понимается сжатое изложение. Это отсутствие несущественных фактов, деталей, аргументов, излишних цифр и т. д. Под **оригинальностью** текста понимается такое изложение материала, которое свидетельствует о самостоятельности мысли, суждений студента.

Примерная **структура** реферата:

1). **Титульный лист** – название вуза, название кафедры, дисциплина, тема, Ф. И. О. автора, Ф. И. О. и должность проверяющего, город и год написания.

2). **Оглавление** – название структурных элементов работы (главы, параграфы) и номера страниц в оглавлении должны полностью соответствовать названиям этих элементов в тексте и месту их нахождения.

3). **Введение** – даётся постановка проблемы, её актуальность и значение, степень разработки, краткий историографический обзор (обзор литературы по теме). Здесь надо сказать, что в ней достаточно полно раскрыто (или не совсем полно), с чем автор реферата согласен или не согласен и на что он хочет обратить внимание. Затем формируется цель и задачи реферата. Введение отрабатывается после написания всей работы.

4). **Основная часть** – содержит не менее двух-трёх разделов (глав). В каждом разделе или вопросе выделяются и формулируются подразделы или подвопросы. Они помогают логически последовательно и стройно изложить собранный материал. В основной части глубоко и систематизированно излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью. Теоретический и конкретный материал также даётся в определённой пропорции, необходимой для раскрытия той или иной проблемы. Умение найти правильное раскрытие темы является одним из показателей того, насколько автор хорошо продумал свою работу, насколько глубоко освоил проблему.

5). **Заключение** – содержит основные выводы по теме, возможно, указание на направление дальнейших исследований по данной теме.

6). **Список источников и литературы**, использованных автором реферата.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 **этапа**:

1). Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.

2). Основной – работа над содержанием и заключением peферата.

3). Заключительный – оформление реферата.

4). Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.).

**Требования к письменной речи**:

– излагать мысли последовательно;

– выделять каждую смысловую часть плана красной строкой;

– обдумывать построение фразы, прежде чем её написать;

– выбирать наиболее точные и образные слова и выражения;

– в работе, при необходимости, пользоваться различного вида словарями в целях правильного употребления слова, его произношения, написания, значения.

**Методические рекомендации** по написанию реферата:

1). При изучении литературы надо обращать внимание на принципиальные теоретические вопросы, важнейшие положения, понятия, категории, терминологию, суждения, аргументы, формулировки, выводы, статистические данные.

2). В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений, «случайного» текста. Не следует злоупотреблять цитатами. Цитата уместна лишь тогда, когда она убедительно подтверждает мысль, высказанную вами, служит исходным пунктом для критических замечаний по тому или иному вопросу, даёт точную формулировку или содержит научное определение. Фактов, аргументов в работе может быть немного, но они должны быть точными, яркими, убедительными.

3). При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа. Такие утверждения лучше выражать в безличной форме. Например, вместо фразы «проведение мною эксперимента» лучше писать «проведённый эксперимент»;

- при упоминании в тексте фамилий ставить инициалы перед фамилией;

- каждая глава (параграф) начинается с новой страницы.

4). При изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы необходимо соблюдать следующие **требования**:

1) цитата приводится в той форме, в какой дана в источнике, заключается в кавычки с обеих сторон;

2) цитата должна быть полной. Возможен пропуск слов, предложений в цитате, который обозначается многоточием. Многоточие ставится в любом месте цитаты. Знак препинания, стоящий перед пропущенным текстом или за ним, не сохраняется;

3) каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;

4) допускается непрямое цитирование, т. е. пересказ мыслей других авторов своими словами. В этом случае также необходимо сделать ссылку на источник;

5) цитирование не должно быть избыточным: это создаёт впечатление несамостоятельной работы;

6) при необходимости выразить своё отношение к цитате или её отдельным словам рекомендуется ставить после них восклицательный или вопросительный знаки, которые заключают в круглые скобки.

5). Реферат выполняется в печатном виде. Общий объём работы – 20-25 листов. Оформление подчиняется строгим нормативам как технического (шрифты, выравнивание, титульный лист, составление библиографического списка и т. д.), так и литературного характера (структурированные разделы введения, основной части, заключения).

Технические параметры текста:

- Параметры страницы: левое поле – 3 см, правое поле – 1,5 см, нижнее поле – 2 см, верхнее поле – 2 см. Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру. Шрифт №14, Times New Roman, для заголовков в тексте и на титульном листе допускается шрифт Arial №16; междустрочный интервал – 1,5; отступ на абзац – 1,25.

- Для выделения в тексте используются стандартные варианты шрифтов – полужирный, курсив, подчёркнутый и их комбинации. Использование иных типов шрифтов в работе не целесообразно.

- В тексте допускаются рисунки, схемы, графики, таблицы, обусловленные и подтвержденные содержанием.

- Номера страниц проставляются в правом нижнем углу, либо снизу по центру. Нумерация начинается с 2-й страницы (титульный лист учитывается, но не нумеруется).

- Работа должна быть сброшюрована (прошита) по левому полю скоросшивателем любого типа либо пластиковой пружиной.

6). Оформление библиографического списка

Для написания работы необходимо использовать не менее 3-х литературных первоисточников (монографии, статьи в сборниках, журналах, интернет-изданиях, электронные версии книг). Это означает, что в тексте должно быть не менее 3-х ссылок на использованные источники. Они могут быть даны сразу в квадратных скобках либо под текстом внизу страницы в виде сноски. Например, [4, 15], что означает источник под номером 4 в списке литературы, использована цитата со страницы 15. Неприемлемо обращение к ранее написанным чужим рефератам. Список оформляется строго в алфавитном порядке. При обращении к иностранным изданиям последние выписываются отдельным блоком также с соблюдением алфавитного принципа. В конце приводятся интернет-источники.

**Защита** рефератавозможна в разных формах: доклад на семинаре, зачёте или на научно-практической конференции.

**Критерии** оценки реферата:

Тема раскрыта полностью – отлично

Тема раскрыта почти полностью – хорошо

Тема раскрыта частично – удовлетворительно

Тема не раскрыта – неудовлетворительно

**2) Доклад**

Подготовка докладов и сообщений осуществляется студентами с **целью** формирования навыков исследовательской работы, устной и письменной речи, стимулирования познавательного интереса к дисциплине. В докладе должно раскрываться содержание излагаемой темы или проблемы.

**Структура** доклада включает в себя вступление, изложение основной проблемы, заключение.

**Вступление** помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада;

- сообщение основной идеи и её актуальности;

- современную оценку предмета изложения;

- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;

- акцентирование оригинальности подхода.

**Основная часть**, в которой выступающий должен раскрыть суть темы (проблемы), обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

**Заключение** – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме. В заключении обязательно необходимо отразить своё отношение к изученной проблеме и её содержанию.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

**Требования к устной речи**:

– правильность;

– точность;

– выразительность;

– уместность употребления языковых средств;

– простота и краткость;

– интонационная красота речи (логическая, эмоционально-экспрессивная).

**Методические рекомендации** по подготовке докладов:

1). Подобрать учебную и научную литературу по изучаемой теме, познакомиться с её содержанием.

2). Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные места или сделать выписки, выделить ключевые цитаты, различные точки зрения.

3). Составить план доклада.

4). Используя рекомендации по составлению тематического конспекта и составленный план, написать доклад, в заключении которого обязательно выразить своё отношение к излагаемой теме и её содержанию.

5). Прочитать текст и отредактировать его.

6). Оформить его в соответствии с требованиями к оформлению докладов. При необходимости подготовить презентацию.

7). Устное выступление на практическом занятии – на доклад отводится 10-15 минут, ввиду этого надо уметь выделять главное в содержании темы, но докладчик также должен ориентироваться в деталях обсуждаемой темы.

8). Ответить на вопросы преподавателя и аудитории слушателей.

Любое устное выступление должно удовлетворять трём основным **критериям**, которые в конечном итоге и приводят к успеху:

1) критерий правильности, т. е. соответствия языковым нормам;

2) критерий смысловой адекватности, т. е. соответствия содержания выступления реальности;

3) критерий эффективности, т. е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

**3) Презентация**

В оформлении презентаций выделяют два блока: оформление слайдов и предоставление информации на них. Для создания качественной презентации необходимо соблюдать ряд требований по оформлению данных блоков.

**Оформление слайдов**:

1. Стиль:

- необходимо соблюдать единый стиль оформления;

- избегать стилей, которые будут отвлекать от самой презентации;

- вспомогательная информация (управляющие кнопки) не должны преобладать над основной информацией (текстом, иллюстрациями).

2. Фон:

- для фона предпочтительны холодные тона;

- на одном слайде рекомендуется использовать не более трех цветов: один для фона, один для заголовка, один для текста.

3. Использование цвета:

- для фона и текста используются контрастные цвета;

- необходимо обращать внимание н цвет гиперссылок (до и после использования);

- используются таблицы сочетаемости цветов в приложении;

- необходимо использовать возможности компьютерной анимации для предоставления информации на слайде.

4. Анимационные эффекты:

- не стоит злоупотреблять различными анимационными эффектами, они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде.

**Представление информации:**

1. Содержание информации:

- используются короткие слова и предложения;

- минимизируется количество предлогов, наречий, прилагательных;

- заголовки должны привлекать внимание аудитории.

2. Расположение информации на странице:

- предпочтительно горизонтальное расположение информации;

- наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана;

- если на слайде располагается картинка, надпись должна располагаться под ней.

3. Шрифты:

- для заголовков - не менее 24;

- для информации - на менее 18;

- шрифты без засечек легче читать с большого расстояния;

- нельзя смешивать разные типы шрифтов в одной презентации;

- для выделения информации следует использовать жирный шрифт, курсив или подчеркивание;

 - нельзя злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже строчных).

4. Способы выделения информации:

- следует использовать: рамки, границы, заливку, штриховку, стрелки, рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов.

5. Объем информации:

- презентация должна включать в себя 10-15 слайдов;

- не стоит заполнять один слайд слишком большим объемом информации(аудитория способна запомнить единовременно не более трех фактов, выводов, определений);

- наибольшая эффективность достигается, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

6. Виды слайдов:

- для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с текстом, с таблицами, с диаграммами.

***Примерные темы рефератов (докладов, презентаций)***

**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. Гимнастика**

1. Техника выполнения перекатов, группировок, кувырков.

2. Техника выполнения стойки на лопатках с прямыми и согнутыми ногами.

3. Техника выполнения гимнастического и борцовского моста.

4. Техника выполнения упражнений в висах и упорах.

5. Итоги выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне на гимнастических снарядах.

6. Итоги выступления российских спортсменов на летних олимпийских играх в Лондоне в опорных прыжках.

**Раздел 3. 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 4. 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.

**4) Тесты**

**Тестирование по теме**: «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

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.

**Тестирование по теме:** «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

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.

**Тестирование по теме**: «Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом»

1. Самоконтроль –это:

А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнений и спорта;

В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2.Доступными показателями самоконтроля являются:

А) пульс и уровень артериального давления;

Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

В) рост масса тела.

3.Показатели самоконтроля**:**

А) внешние и внутренние;

Б) объективные и субъективные;

В) регулярные и нерегулярные.

4.Спортсмены ведут:

А) тетрадь самочувствия;

Б) дневник самоконтроля;

В) ничего не ведут.

5.Обьективные показатели:

А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;

Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;

В) количество тренировок, нагрузка в день.

6.Субъективные показатели:

А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;

Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;

В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

7. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с) , нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:

А) 3 минуты;

Б) 5 минут;

В) 10 минут.

8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

А) легкая;

Б) значительная;

В) очень большая.

9. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

А) 6–18 уд./мин;

Б) 20–30 уд./мин;

В) более 30уд./мин.

10.В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

А) в беге на длинные дистанции;

Б) в беге на короткие дистанции;

В) в ациклических упражнениях.

11.Частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет на первых месяцах занятий:

А) 150-180 ударов в мин;

Б) 140-150 ударов в мин;

В) 120-135 ударов в мин.

12.Самостоятельно заниматься студент должен:

А) 1-2 раза в неделю;

Б) 2-3 раза в неделю;

В) 3-5 раз в неделю.

13.Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

А) низкая интенсивность – 130-135 уд. мин.;

Б) средняя интенсивность – 131-160 уд. мин.;

В) высокая интенсивность – 156-180 уд. мин.

14. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

А) самостоятельно;

Б) под наблюдением врача;

В) под руководством тренера, инструктора.

15. Режимы тренировок для студента:

А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;

Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;

В) большой - 70% от максимальной нагрузки;

Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

16. У людей, регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется:

А) частотой пульса (ЧСС);

Б) кровяным давлением;

В) систолическим объемом крови;

Г) минутным объемом крови.

17. В утомлении выделяют следующие виды:

А) умственное;

Б) эмоциональное;

В) сенсорное;

Г) физическое.

18. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

А) 10-20 мин;

Б) 40-60 мин;

В) 2-3 часа;

Г) 3-4 часа.

**Тестирование по теме**: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»

1.Спорт- это:

А) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

Б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

В) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Вид спорта - это:

А) конкретное предметное соревновательное упражнение;

Б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

В) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

3. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

А) активный отдых;

Б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

В) достижение наивысших спортивных результатов.

4. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

А) адаптивной физической культурой;

Б) шейпингом;

В) аэробикой.

5. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности - это:

А) спорт;

Б) общая физическая подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка.

6. Стретчинг – система специальных упражнений для:

А) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;

Б) развития дыхательной мускулатуры;

В) развития мышечной массы.

7. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что:

А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимает утомление нервных клеток организма;

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает

возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус

Организма.

8. Системы физических упражнений –это:

А) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности;

Б) многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья;

В) одно из важных средств эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества.

9. Атлетическая гимнастика – это:

А) комплексы физических упражнений, выполняемых как правило, без отдыха в быстром темпе под музыку;

Б) система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой;

В) процесс приобщения к спорту, его распространение и развитие в обществе.

10. Степ-аэробика – это:

А) комплекс упражнений выполняемых в воде;

Б) фантастический коктейль из культуризма, гимнастики, аэробики и спортивных танцев;

В) комплекс упражнений выполняется с подъемом и спуском на специально оборудованных ступенях.

11. Стретчинг – это:

А) система развития гибкости, включает в себя комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп и подвижности в суставах;

Б) маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

В) статические упражнения с растяжением мышц.

12. Йога – это:

А) дыхательная гимнастика;

Б) философско-религиозная система, в основе которой лежит умение управлять психикой и физиологическими процессами организма человека;

В) сложная техника контроля над телом.

13. Массовый спорт – это:

А) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом. Уровень результатов, достигаемых здесь сравнительно невысок;

Б) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определенном периоде жизни;

В) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.

14. Спортивная тренировка – это:

А) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

Б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

В) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

Г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

15. В спорте выделяют:

1) спорт высших достижений;

2) массовый спорт;

3) дворовый спорт;

4) детско-юношеский спорт;

5) инвалидный спорт.

16. Виды спорта развивающие силу и скоростно-силовые качества:

1) регби;

2) теннис ( настольный );

3) прыжки в высоту;

4) хоккей с шайбой.

17. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

1) лыжи;

2) плавание;

3) шахматы;

4) гимнастика;

5) акробатика.

18. Выберите игровые виды спорта:

1) баскетбол;

2) регби;

3) гандбол;

4) фехтование.

19. Циклические виды спорта:

1) лыжные гонки;

2) гандбол;

3) велоспорт;

4) фигурное катание.

20. Единоборства:

1) борьба;

2) бокс;

3) плавание;

4) фехтование.

21. Виды спорта развивающие быстроту:

1) фехтование;

2) тяжелая атлетика;

3) стрельба из лука;

4) дартс.

22. Сложно-технические виды спорта:

1) прыжки в длину;

2) шахматы;

3) спортивная гимнастика;

4) фигурное катание.

23. Виды спорта, развивающие координацию движения (ловкость):

1) спортивная гимнастика;

2) фигурное катание;

3) шахматы;

4) прыжки в воду.

24. Виды спорта, развивающие выносливость:

1) прыжки в длину;

2) гребля;

3) бег 100 м;

4) велоспорт.

**Тестирование по теме**: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

1.Физическая культура - это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;

в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

2. Физическая культура личности характеризуется:

а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;

б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью;

в) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;

г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях.

4. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении всей его жизни;

б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;

в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;

г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

5. Занятия физической культурой ориентированы на совершенствование:

а) физических и психических качеств человека;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных психофизических свойств и особенностей человека.

6. Физическими упражнениями называются:

а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;

в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;

г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

7. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

а) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

8. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

б) методики занятий физическими упражнениями;

в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

9. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности- это:

а)спорт:

б) общая физическая подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

11. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) факультативные занятия;

б) учебные занятия;

в) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

12. Какие основные разделы составляют дисциплину «Физическая культура»:

а) обязательный, вариативный, контрольный;

б) теоретический, практический, обязательный;

в) теоретический, практический, контрольный.

13. Назовите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:

а) утренняя гигиеническая гимнастика;

б) физкультпауза;

в) учебно-тренировочные занятия.

14. Формы профессионально-прикладной физической подготовки в свободное время:

а) секционные занятия, самодеятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;

б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;

15. Вид воспитания направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека, называется:

а) физическим воспитанием;

б) Физической культурой;

в) физическим развитием.

16. Система специальной подготовки человека к конкретной деятельности, избранной им в качестве основной, называется:

а) оздоровительно-реабилитационной физической культурой;

б) базовой физической культурой;

в) профессионально-прикладной физической культурой.

17. Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы:

а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта;

б) прикладные виды спорта;

в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.

18. В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются:

а) специальные знания в области физической культуры и спорта;

б) двигательные умения и навыки;

в) гигиенические знания физическими упражнениями;

г) морфофункциональные структуры организма человека.

19. Оздоровительная задача физического воспитания – это:

а) формирование морфофункциональных структур организма человека;

б) воспитание нравственных черт личности, волевых качеств;

в) обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств;

г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

20. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

а) формировать необходимые прикладные знания;

б) осваивать прикладные умения и навыки;

в) воспитывать прикладные психофизические качества;

г) воспитывать прикладные специальные качества.

21. В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в вузе решаются следующие задачи:

а) укрепление здоровья;

б) профилактика профессиональных заболеваний;

в) предупреждение травматизма;

г) повышение работоспособности.

22. Для решения задач физического воспитания применяются:

а) физические упражнения;

б) гигиенические факторы;

в) оздоровительные силы природы;

г) спортивные и подвижные игры.

23. Физическое воспитание выполняет задачи:

а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

б) психолого-педагогические, воспитательные, образовательные;

в) медико-биологические;

г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные, воспитательные.

24. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различными заболеваниям;

б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

25. Отличительным признаком физической культуры является:

а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

в) выполнение физических упражнений;

г) занятия в форме уроков.

26. К средствам физической культуры относятся:

а) физические упражнения;

б) режим труда, сна, питания;

в) санитарно-гигиенические условия, физические упражнения;

г) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

27. Под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) студента подразумевается:

а) одно из направлений системы физического воспитания, способствующее формированию прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) психофизическая готовность человека к успешной профессиональной деятельности;

г) все ответы верны.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
| Процент выполнения | Количество баллов |
| Более 90% | 5 |
| 80 – 90% | 4 |
| 60 – 79% | 3 |
| Менее 60% | 2 |

**Промежуточная аттестация**

**1) Список вопросов для подготовки к дифференцированному 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»

**Краткие ответы:**

**1.** Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

**2.**Специфические методы физического воспитания:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы физического воспитания:

1) словесные методы;

2) методы наглядного воздействия.

**3.**Ведение дневника самоконтроля.

**4.**Частоту пульса при правильном ритме определяют, подсчитывая число пульсовых ударов за полминуты и умножая результат на два; при аритмии число пульсовых ударов подсчитывают в течение целой минуты. Нормальная частота пульса в покое у взрослого человека составляет 60-80 ударов в минуту; при длительном стоянии, а также при возбудимом волнении может быть достигать 100 ударов в минуту.

У детей пульс чаще: у новорожденных он в норме равен примерно 140 ударам в минуту; к концу первого года жизни частота пульса снижается до 110-130 ударов в минуту, к 6 годам примерно до 100 ударов в минуту, а к 14-16 годам частота пульса приближается ,к нормальной для взрослого человека. Повышение частоты пульса называется тахикардией, понижение - брадикардией.

**5.**I. Урок физической культуры.

1) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

2) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

3) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

4) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

II. Внеклассные формы организации занятий.

1) спортивные секции по видам спорта; 2) секции общей физической подготовки;

3) секции ритмической и атлетической гимнастики;

4) школьные соревнования;

5) туристские походы и слеты;

6) праздники физической культуры;

7) дни здоровья, плавания и т.д.

III. Формы физического воспитания в семье

1) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка);

2) физкультурные минутки (пауза) во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30–35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40–45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях: – силовая (атлетическая) гимнастика; - оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);

4) активный отдых на свежем воздухе в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др.

5) участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах (типа «Мама, папа, я – спортивная семья) и викторинах;

6) семейные походы (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

7) закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

**6.**Осанка — комбинация положений всех суставов тела в данный конкретный момент времени.

**7.**Физическое, психическое духовное здоровье. Уверенность в своих силах. Критичность к себе.

Здравый смысл. Желание и умение постоянно учиться, в том числе и на подсознательном уровне.

Активное использование алгоритмов умственной деятельности, владение техникой быстрого чтения, развитое внимание и память.

Профессионализм и компетентность в конкретной области знаний. Развитое логическое мышление.

Развитие воображения и интуиции. Способность к парадоксальному мышлению.

Трудолюбие. Высокий уровень обязательности.

Развитая рефлексия - умение видеть события и себя со стороны: коммуникабельность и открытость в общении

**8.**Причиной получения травм во время выполнения физических упражнений может стать: неудовлетворительное состояние места занятий, неисправное оборудование и инвентарь, неблагоприятные погодные условия, неподходящая одежда или обувь, отсутствие страховки, чрезмерная нагрузка, нарушение врачебных требований, низкая поведенческая культура занимающихся.

**9.**Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом).

**10.**Инструктаж по технике безопасности. Выполнение упражнений только со страховкой.Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;

протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить наждачной бумагой;

проверить надёжность крепления перекладины, опор гимнастического бревна, козла и коня, закрепление стопоров жердей брусьев;

в местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

**11.**Первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями может быть оказана на месте её получения самим пострадавшим (самопомощь), его товарищем (взаимопомощь). Для этого необходимо определить место, вид, степень полученной травмы и принять решение о действиях по оказанию конкретной помощи. Мероприятиями первой помощи являются: временная остановка кровотечения наложение стерильной повязки на рану, транспортная иммобилизация, укрытие от жары и холода, частичная санитарная обработка (перекисью водорода, спиртовым раствором йода, бриллиантовым зеленым). Все приёмы первой медицинской помощи должны быть щадящими. Грубые вмешательства могут повредить пострадавшему и ухудшить его состояние.

На голову накладывается простейшая бинтовая круговая повязка снизу вверх обеими руками - левой удерживают её и расправляют ходы бинта, а правой развёртывают его головку, которая должна свободно катиться по бинтуемой части тела, не отходя от неё. Ходы бинта накладывают по отношению к бинтующему слева направо. Каждый оборот бинта перекрывает предыдущий на 1/2-2/4 его ширины. Конечную часть бинта, заправляют на здоровой стороне, чтобы узел не беспокоил пострадавшего. После наложения повязки проверяют вероятность её сползания и степень закрытия раны.

На голеностопный сустав накладывается колесообразная повязка: перегибы бинта, обычно необходимые при этой повязке, нужно делать на одной линии, чтобы образовалась фигура колоса. Повязку начинают и завершают фиксирующими круговыми турами бинта.

**12.**Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников.

**13.**Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание

**14.** Перед игрой необходимо провести разминку;

слушать внимательно и выполнять указания (сигналы) учителя и капитана группы (команды);

строго соблюдать правила игры;

избегать столкновений, ударов, толчков;

при падении надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;

при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и устранить неполадки.

**15.**Процесс обучения технике движений (двигательному действию), свойственной определённому виду спорта и необходимой в нём, называется технической подготовкой. Принято различать общую и специальную техническую подготовку. Общая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка - на достижение технического мастерства в избранном виде спорта.

**16.**1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

**17.** Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

**18.** Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками. Физическое развитие во многом зависит от наследственных признаков, однако направление физического развития, его характер, уровень, а также физические качества и способности в большей степени зависят от условий жизни и воспитания.

**19.**Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

**20.**Физическая нагрузка (тренировочная нагрузка) - это степень воздействия физических упражнений на организм человека. Высокие результаты занятий физическими упражнениями зависят от правильного выбора и строгого соблюдения объёма и интенсивности тренировочной нагрузки. Развитие двигательных (физических) качеств -происходит при повторном применении тренировочной нагрузки, постепенном её увеличении и чередовании с отдыхом.

***МАТЕРИАЛЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ (2 СЕМЕСТР)***

**Уровень физических способностей по программе «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | **Уровень** | | |
|  | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Передача мяча двумя руками от груди за 10 с. | 7 передач | 6 передач | передач |
| Ведение мяча | Техника выполнения упражнения | | |
| Броски в кольцо со штрафной линии | 3 бр. - 2 попад. | 3 бр.- 1 попад. | Техника выполнения броска |
| Броски в кольцо из-за боковой линии | 3 бр. - 2 попад.. | 3 бр. - 1 попад. | Техника выполнения броска |
| Броски в кольцо с Зх шагов | Техника выполнения броска | | |
| Зонная защита Позиционное нападение | Техника выполнения упражнения | | |
| Штрафные броски в кольцо за 10с. | Ю. - 3 попад.  Д. - 2 попад. | Ю. - 2 попад.  Д. - 1 попад. | Техника выполнения броска |
| Штрафные броски в кольцо за 60 с. | Ю. - 9 попад.  Д. - 7 попад. | Ю. - 7 попад.  Д. - 5 попад. | Ю. - 5 попад.  Д. - 3 попад. |
| Умения и навыки игры в баскетбол | Оценивание в процессе двусторонней игры. Учитывается знание правил игры, развитие координационных и психомоторных способностей. | | |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | | | | | |
|  |  | Девушки | | | | | Юноши | | | | | |
|  |  | отл. | | хор. | | удовл. | отл. | | | | хор. | удовл. |
| Скоростные | Бег 100 м | 16,5 | | 17,0 | | 17,5 | 13,0 | | | | 13,8 | 15,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 190 | | 180 | | 170 | 230 | | | | 220 | 210 |
|  | Прыжок в высоту разбега | 115 | | 110 | | 100 | 140 | | | | 130 | 120 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа | 30 | | 25 | | 20 | 35 | | | | 30 | 25 |
|  | Упражнение на пресс «ноги за голову» | 25 | | 20 | | 15 | 30 | | | | 25 | 20 |
|  | Прыжки через скакалку за 10 сек | 28 | | 27 | | 26 | 26 | | | | 25 | 24 |
|  | Прыжки через скакалку за 60 сек | 150 | | 140 | | 125 | 140 | | | | 130 | 115 |
| Силовые | Отжимание | 12 | | 10 | | 8 |  | | | |  |  |
|  | Подтягивание |  | |  | |  | 12 | | | | 9 | 6 |
|  | Отжимание за 10 сек | 8 | | 7 | | 6 | 9 | | | | 8 | 7 |
| Гибкость | Наклоны из положе­ния сидя на полу | + 16 | | + 12 | | + 9 | | + 7 | | +5 | | 0 |
|  | Мост (раз) | гимнастический | | | | | | борцовский | | | | |
|  |  | 10 5 | | | 2 | | | 10 | | 5 | | 2 |
| Выносливость | Кросс | 1000 м | | | | | | 1000 м | | | | |
|  |  | 4,30 | 5,00 | | 5,30 | | | 4,00 | 4,30 5,00 | | | |
|  |  | 2000 м | | | | | | 3000 м | | | | |
|  |  | 11,00 | 11,55 | | 13,00 | | | 13,30 | 14,00 | | | 14,30 |
|  | Кросс «километры здоровья» без учёта времени | 4 000 | 3000 | | 2 000 | | | 5 000 | 4 000 | | | 3000 |

**Уровень физических способностей по программе «Волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | |
|  | отлично | хорошо | удовлетворительно |
| Прием и передача мяча в парах (сек.) | 30 сек. | 25 сек. | 15 сек. |
| Прием и передача мяча в парах через сетку, на месте и в движении | 15 передач | 12 передач | 8 передач |
| Прямая нижняя подача | 3 подачи - 3 рез. | 3 подачи - 2 рез. | 2 подачи - 1 рез. |
| Боковая подача | 3 подачи - 3 рез. | 3 подачи - 2 рез. | 3 подачи - 1 рез. |
| Прямая верхняя подача | 3 подачи - 3 рез. | 3 подачи - 2 рез. | 3 подачи - 1 рез. |
| Индивидуальная работа с мячом Прием мяча сверху | 15 раз | 12 раз | 9 раз |
| Индивидуальная работа с мячом Прием мяча снизу | 15 раз | 12 раз | 9 раз |
| Нападающий удар | Оценивается техника выполнения упражнения | | |
| Умение и навыки игры в волейбол | Оценивание в процессе двусторонней игры. Учитывается знание правил игры, развитие координационных и психомоторных способностей | | |