

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 04 Физическая культура

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Базовая подготовка

Очная форма обучения

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

Разработана: Е.Г. Гужва, преподаватель Колледжа сервиса и дизайна

Рассмотрена на заседании ЦМК дисциплин общеобразовательного учебного цикла

Протокол № 10 от «9» июня 2023 г.

Председатель ЦМК



В.С. Парфенов

СОДЕРЖАНИЕ

- | | |
|--|----------------|
| 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ | стр. 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 14 |

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура относится к учебному циклу общих технических и социально-экономических дисциплин

1. 2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Вариативная часть – не предусмотрено

1. 3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|----------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 244 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| Лекционные занятия | |
| Лабораторные занятия | не предусмотрено |
| Практические занятия | 122 |
| Контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 122 |
| в том числе: | |
| Курсовая работа (проект) | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | не предусмотрено |
| Реферат, тестирование, подготовка сообщений, презентаций, домашняя работа и т.п | не предусмотрено |
| Итоговая аттестация в форме | дифференцированного зачёта |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Тематический план и содержание

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.1. Лёгкая атлетика. | Содержание учебного материала | 29 | ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 |
| | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Метание мяча. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. | | |
| | Тематика практических занятий | | |
| | 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. -выполнение контрольных нормативов | | |
| | Самостоятельная работа | 29 | |
| | •Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | |
| Тема 2.2. | Содержание учебного материала | - | |

| | | | |
|--|--|-----------|--------------------------|
| Общая физическая подготовка с элементами гимнастики | Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Упражнения в равновесии. Акробатика: группировки, перекаты, кувырки, стойки: на лопатках, голове, руках; «мост». | 24 | ОК 3, ОК 6, ОК 10 |
| | Тематика практических занятий | | |
| | 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2. Отработка техники элементов акробатики. 3. Упражнения в равновесии 4. Развитие гибкости. 5. Развитие силовых способностей: упражнения на перекладине, гимнастической скамейке и лестнице. 6. Выполнение контрольных нормативов | | |
| | Самостоятельная работа | 24 | |
| | •Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | | |
| Тема 2.2.1 | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> | | |
| | <p>Тематика практических занятий</p> <p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. <p>4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.</p> | | |
| <p>2. 2.2. Оздоровительная</p> | <p>Содержание учебного материала</p> | | |

| | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|
| гимнастика | <p>Аэробика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.</p> <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики. -воспитание координации движений в процессе занятий. 3. Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. 4. Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. | | |
| <p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча.</p> | <p>28</p> <p>30</p> | <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6</p> |

| | | | |
|--|--|------------------|---------------------------------------|
| | <p>Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> | | |
| | <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. Сопряжённое воспитание двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 3. Тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 4. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 5. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> | <p>58</p> | |
| | <p>•Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> | | |
| <p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p> | | | |
| <p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых</p> | <p>8</p> | <p>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10</p> |

| | | | |
|---------------|---|------------|--|
| | <p>двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> | | |
| | <p>Тематика практических занятий</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. 4. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. 5. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп. | | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> | 8 | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время. | | |
| Всего: | | 244 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Примерное распределение учебных часов на различные темы программы:

| № | Темы | 2 курс | 3 курс | Всего | Из них аудиторных |
|----------|--|---------------|---------------|--------------|------------------------------|
| 1 | Научно-методические основы формирования физической культуры личности | 2 | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 16/34 | 12/24 | 58 | 29 |
| 3 | ОФП с элементами гимнастики | 16/32 | 8/16 | 48 | 24 |
| 4 | Волейбол | 18/36 | 14/24 | 60 | 30 |
| 5 | Баскетбол | 14/28 | 14/28 | 56 | 28 |
| 6 | ППФП | 4/8 | 4/8 | 16 | 8 |
| | ВСЕГО | 70/140 | 52/104 | 244 | 122 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал, оборудованный: мячи баскетбольные 35 шт., мячи волейбольные 20 шт., мячи набивные 10 шт., ракетки для бадминтона 10 шт., ракетки для тенниса 10 шт., обручи гимнастические 10 шт., коврики гимнастические 15 шт., стойки волейбольные 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., стол теннисный 4 шт., вышка волейбольная 1 шт., турник навесной 1 шт., сетка для тенниса 1 шт., сетка для бадминтона 1 шт., мячи теннисные 20 шт., скамейки гимнастические 12 шт., маты гимнастические 5 шт., мост гимнастический 1 шт., стенка гимнастическая 10 шт., стойка для прыжков в высоту 2 шт., планка для прыжков в высоту 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

поле для игры в футбол, мини-футбол с воротами для мини-футбола; комплект оборудования для полосы препятствий; две игровые площадки для игры в волейбол с переносными стойками и сетками, беговые дорожки, площадка для хоккея на траве, площадка для ручного мяча; круговая беговая дорожка; Полоса препятствий оборудована: брусья, турник разноуровневый, двойная лавка для пресса, восемь перекладин, упоры для отжиманий, скамья для измерения уровня гибкости, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, шведская стенка, тренажер для ног и пресса, тренажер шагоход.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

Основные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. - М. : Академия, 2018.
3. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/429850> <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2019.[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Юрайт, 2019.[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

Дополнительные источники:

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/438782>
2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учеб. пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/438964>
3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — М.: Юрайт, 2019. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/437310>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лекционных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. | <p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> |
| <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводиться в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; в высоту.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функции судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> |
| | <p>Атлетическая гимнастика(юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на</p> |

тренажерах, комплексов с отягощениями, с преодолением собственного веса.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

Общая физическая подготовка с элементами гимнастики

Оценка техники выполнения акробатических упражнений, упражнений на перекладине; упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Кроссовая подготовка.

Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.

ППФП:

Требования к знаниям: Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.

Прикладная значимость некоторых видов спорта.

Требования к умениям: составить комплексы физкультурминутки для своей профессии; выполнять упражнения для тренировки основных групп мышц, задействованных в процессе труда; выполнять простейшие упражнения для восстановления работоспособности; подобрать и выполнять дыхательные упражнения для снятия нервно-эмоционального напряжения в течение рабочего дня; выполнять нормативные требования.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе - начало учебного года, семестра;

На выходе - в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Владивосток 2023

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «12» мая 2014 г. № 508

Автор:

Гужва Е.Г.. преподаватель высшей категории Колледжа сервиса и дизайна

Рассмотрены на заседании ЦМК дисциплин общеобразовательного учебного цикла

Протокол № 10 от «9» июня 2023 г.

Председатель ЦМК



В.С. Парфенов

Содержание

Паспорт комплекса контрольно-оценочных средств для учебной дисциплины

1. Общие положения
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке
3. Распределения оценивания результатов по видам контроля
4. Перечень оценочных средств

Комплект материалов для оценки уровня освоения дисциплины

1. Оформление вопросов для коллоквиума
2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений
3. Оформление теста
 - 3.1. Оформление теста для 1 варианта
 - 3.2. Оформление теста для 2 варианта
 - 3.3. Оформление теста для 3 варианта
 - 3.4. Оформление теста для 4 варианта
 - 3.5. Фонд контрольных нормативов
 - 3.6. Методические рекомендации по проведению и подготовке контрольных упражнений и тестов физической подготовленности.

Формы аттестационных, оценочных листов, ведомостей для учебной дисциплины

1. Общие положения

Комплекс оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет. КОС разработаны на основании:

- ФГОС СПО основной профессиональной образовательной программы по специальностям;
- программы учебной дисциплины Физическая культура.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

У 1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

З 1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2 – основы здорового образа жизни.

Перечень основных показателей оценки результатов, элементов знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации представлен в таблице 1.

Таблица 1

| Результаты обучения | Код и наименование элемента умений | Код и наименование элемента знаний |
|--|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового образа жизни |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, | У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека З 2. Основы здорового |

профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

образа жизни

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
З 2. Основы здорового образа жизни

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека
З 2. Основы здорового образа жизни

3. Распределение основных показателей оценки результатов по видам аттестации

Таблица 2

| Код и наименование элемента умений или знаний | Виды аттестации | |
|---|---|---|
| | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Наблюдение за обучающимися | Дифференцированный зачёт (тестовое задание) |
| З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания | |
| З 2. Основы здорового образа жизни | Выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания. | |

4. Перечень оценочных средств

Таблица 3

| № п/п | Форма проведения оценки результатов освоения дисциплины | Краткая характеристика форм оценки результатов освоения дисциплины | Представление оценочного средства в фонде |
|-------|---|--|---|
| 1 | Коллоквиум | Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися. | Вопросы по темам/разделам дисциплины |
| 2 | Реферат | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё. | Темы рефератов |
| 3 | Доклад, сообщение | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определённой учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. | Темы докладов, сообщений |
| 4 | Тест | Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. | Фонд тестовых заданий |
| 5 | Тесты уровня физической подготовленности | Контроль за динамикой общей физической подготовленности в начале учебного года (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование по единым тестам. | Методические рекомендации по подготовке и проведению. |
| 6 | Комплекс упражнений | Выполнение, в определенных комбинациях, общеразвивающих/ силовых/гимнастических/специальных/прикладных упражнений. | Методические рекомендации по подготовке и проведению. |
| 7 | Сдача нормативов | Достижение показателей, которые определяют полученные двигательные навыки и умения. | Фонд контрольных нормативов |
| 8 | Наблюдение за обучающимися | Метод проведения анализа физического состояния обучающегося. | Метод наблюдения на уроке физической культуры |

| | | | |
|---|----------------------|--|--|
| 9 | Практические задания | Деятельность направленная на улучшение физического состояния обучающегося. | Методика построения практических заданий |
|---|----------------------|--|--|

1. Оформление вопросов для коллоквиумов

Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами гимнастики
3. Спортивные игры
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

Темы рефератов, докладов, сообщений

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

Тесты

3.1 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 1 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 4 | | 7 | |
| 2 | | 5 | | 8 | |
| 3 | | 6 | | 9 | |
| | | | | 10 | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

Вопросы для 1 варианта:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой
- б) стретчингом
- в) гибкостью
- г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.2 Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 4 | | 7 | |
| 2 | | 5 | | 8 | |
| 3 | | 6 | | 9 | |
| | | | | 10 | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

3. Что такое закаливание?

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 - 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 - 3. упражнения «на выносливость».
 - 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 - 5. упражнения «на силу».
 - 6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) *2,1,3,4,5,6*

7. Что такое здоровый образ жизни?

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
- б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
- в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
- г) Отсутствие болезней.

8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;

- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

9. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

10. Назовите основные двигательные качества?

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.3 Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 5 | | 8 | |
| 2 | | 6 | | 9 | |

| | | | | | |
|----------|--|----------|--|-----------|--|
| 3 | | 7 | | 10 | |
| 4 | | | | | |

Количество правильных ответов (%): _____ **Оценка:** _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаются для проверки преподавателю.

Вопросы для 3 варианта:

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

2. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

3. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег
2. Потягивания.
3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.
6. Недостаток двигательной активности людей называется:
а) гипертонией
б) гипердинамией
в) *гиподинамией*
г) гипотонией
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*
в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...
а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*
г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
а) *мала и ее следует увеличить;*
б) переносится организмом относительно легко;
в) достаточно большая, но ее можно повторить;
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?
а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.

- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.4 Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя _____ группа _____

| Вариант № | 2 | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
| 1 | | 5 | | 8 | |
| 2 | | 6 | | 9 | |
| 3 | | 7 | | 10 | |
| 4 | | | | | |

Количество правильных ответов (%): _____ Оценка: _____

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 4 варианта:

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) часть человеческой культуры.

2. Физическими упражнениями называются...
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка*;
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем*;
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) *сила, быстрота, выносливость*;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость*.

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы*.

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств*;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;

- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

3. 5. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Проверяемые умения - У1

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 4

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|------|------|------|-----|
| | юноши | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 30м (сек) | 4.3 | 4.7 | 5.2 | 5.5 | 5.8 |
| Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м) | 1500 | 1300 | 1100 | 1000 | 900 |
| Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| Тест на координацию – челночный бег 3x10 м (сек.) | 7.2 | 7.5 | 8.1 | 8.5 | 8.8 |
| Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см) | 230 | 220 | 190 | 180 | 170 |
| Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см) | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Таблица 5

| Характеристика тестов | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|------|-----|-----|------|
| | девушки | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тест на быстроту бег 30м (сек) | 4.8 | 5.3 | 6.1 | 6.5 | 6.8 |
| Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м) | 1200 | 1100 | 900 | 800 | 700 |
| Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 12 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| Тест на координацию – челночный бег 3x10 м (сек.) | 8.4 | 8.7 | 9.5 | 9.8 | 10.3 |
| Тест на скоростно-силовые качества – прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Тест на гибкость – наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 12 | 8 | 6 | 4 |

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 6

| Процент результативности (набранных баллов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|-------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| | | |

| | | |
|-----------------|---|---------------------|
| 85-100 (13-15) | 5 | отлично |
| 70-84 (10-12) | 4 | хорошо |
| 50-69 (7-9) | 3 | удовлетворительно |
| Менее 50% (0-6) | 2 | неудовлетворительно |

**Контрольные упражнения и тесты.
Проверяемые умения - У1**

Тема. Лёгкая атлетика.

Кроссовая подготовка.

Таблица 7

| Физические способности | Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
|------------------------|-------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| | | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100м | 5 | 14,0 | 16,5 | 13,8 | 16,2 | 13,6 | 16,0 |
| | | 4 | 14,5 | 17,5 | 14,0 | 16,5 | 14,0 | 16,5 |
| | | 3 | 15,0 | 18,0 | 14,5 | 17,5 | 14,3 | 17,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 5 | 220 | 180 | 230 | 190 | 240 | 190 |
| | | 4 | 210 | 170 | 220 | 180 | 230 | 180 |
| | | 3 | 190 | 150 | 200 | 160 | 210 | 160 |
| Выносливость | Бег 500 метров | 5 | | 2.10 | | 2.05 | | 2.00 |
| | | 4 | | 2.15 | | 2.00 | | 2.05 |
| | | 3 | | 2.20 | | 2.15 | | 2.10 |
| | Бег 1000 метров | 5 | 4.00 | | 3.50 | | 3.40 | |
| | | 4 | 4.10 | | 3.55 | | 3.50 | |
| | | 3 | 4.20 | | 4.10 | | 4.00 | |
| Скоростно-силовые | Метание мяча (вес 150г) | 5 | 45 | 28 | 48 | 30 | 50 | 32 |
| | | 4 | 40 | 23 | 46 | 28 | 48 | 30 |
| | | 3 | 31 | 18 | 44 | 25 | 46 | 28 |
| Выносливость | Бег 3000 м (юноши) | 5 | 13,30 | 11,30 | 12,30 | 11,00 | 12,00 | 11,00 |
| | Бег 2000 м (девушки) | 4 | 14,00 | 12,00 | 13,30 | 12,00 | 13,00 | 12,00 |
| | | 3 | 15,00 | 13,00 | 14,30 | 12,30 | 14,00 | 12,20 |

Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

| | |
|------------------------|--------|
| Контрольные упражнения | Оценка |
|------------------------|--------|

| | Юноши | | | Девушки | | |
|--|-------|-----|-----|---------|-----|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 курс | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,2 | 8,6 | 9,0 | 9,2 | 9,6 | 10,2 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | |
| 1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий. | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,1 | 9,4 | 10,0 |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | |
| 1. Ведение мяча на 20 м (сек) | 8,0 | 8,2 | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 9,8 |
| 2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с. | 12 | 14 | 16 | 12 | 14 | 16 |
| 3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4. Двусторонняя игра. | | | | | | |

Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
|---|--------|---|---|---------|---|---|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2 курс | | | | | | |
| 1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет. | | | | | | |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| 3 курс | | | | | | |
| Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр). | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |
| 4 курс | | | | | | |
| 1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки. | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 3. Двусторонняя игра. | | | | | | |

Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

| Контрольные упражнения | Оценка | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
|---------------------------------------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 5 | 40 | 30 | 42 | 35 | 45 | 37 |
| | 4 | 38 | 28 | 40 | 30 | 42 | 33 |
| | 3 | 35 | 25 | 35 | 28 | 38 | 30 |
| Приседание на гимнастической скамейке | 5 | 45 | 35 | 50 | 40 | 55 | 40 |
| | 4 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 35 |
| | 3 | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 30 |
| Проба Штанге (задержка дыхания), с | 5 | | | 45 | 40 | 50 | 45 |
| | 4 | | | 40 | 35 | 45 | 40 |
| | 3 | | | 35 | 30 | 35 | 35 |
| Вис на согнутых руках, с. | 5 | 38 | 30 | 40 | 35 | 45 | 38 |
| | 4 | 30 | 23 | 32 | 28 | 37 | 30 |
| | 3 | 15 | 12 | 18 | 15 | 30 | 18 |
| Прыжки на скакалке за 1 минуту | 5 | 130 | 135 | 140 | 140 | 140 | 150 |
| | 4 | 120 | 125 | 130 | 130 | 130 | 140 |
| | 3 | 100 | 115 | 110 | 110 | 120 | 120 |

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.