

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД:06 Физическая культура

по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Программа подготовки
базовая подготовка

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда, 2017

Рецензент: Казаков А.В., преподаватель высшей квалификационной категории БПОУ ВО «Вологодский аграрно-экономический колледж»

Рабочая программа предназначена для преподавания общей дисциплины Физическая культура общеобразовательного цикла студентам очной формы обучения специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям) в 1,2 семестре.

Рабочая программа разработана с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»); Рекомендаций 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 от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.02 Страхование дело (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 № 833.

Составитель: С.Л.Кузнецов, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	28
4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	30
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	0

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательным дисциплинам в системе подготовки по специальности 38.02.02 Страхование (по отраслям) и является базовой для получения среднего общего образования.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Обучение физической культуре направлено на достижение следующих целей:

- формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами курса являются:

- развитие и совершенствование физических качеств
- овладение обучающимся основными прикладными навыками физической культуры предусматривает сформированность умений передвижения и действий в ходьбе, беге, прыжках, в выполнении приемов самозащиты.
- формирование личностных качеств обучающихся в процессе обучения и воспитания.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

6) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе

освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

6) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением

самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

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

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 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:	
теория	8
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во втором семестре	

Консультации по дисциплине проводятся в групповой и индивидуальной формах. Основная цель проведения – отработка практических навыков по изучаемым темам, закрепление учебного материала и подготовка к промежуточной аттестации. Консультации проводятся во внеурочное время в соответствии с утвержденным графиком.

2.2 Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы и формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
Учебная дисциплина «Физическая культура»		175	
Введение	<p>Содержание: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	1	
Раздел 1. Теория.		7	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	<p>Содержание: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p>	1	Устный опрос

	<p>Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Содержание</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p>	2	Письменный опрос.
<p>Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня</p>	<p>Содержание</p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели</p>	2	Письменный опрос.

<p>совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	<p>и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p>		
<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Содержание Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	1	Устный опрос
<p>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Содержание: Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия</p>	1	Устный опрос

	(специальность) предъявляет повышенные требования.		
Самостоятельная работа	Выполнение индивидуальных проектов по учебной дисциплине.	10	
Раздел 2. Легкая атлетика. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.		37	
Тема 2.1. Бег.	Содержание Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Упражнения ОФП и СФП.	16	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.
	Самостоятельная работа упражнения ОФП, СФП кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; прыжки в высоту способами: «перешагивание», «перекидной». Упражнения ОФП и СФП.	14	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.
	Самостоятельная работа упражнения СФП, ОФП, кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Тема 2.3. Метания	Содержание Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Упражнения ОФП и СФП.	7	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.

	Самостоятельная работа упражнения СФП, ОФП, кроссовая подготовка, участие в соревнованиях по легкой атлетике.	4	
Раздел 3. Спортивные игры Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.		44	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Упражнения ОФП и СФП.	22	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.
	Самостоятельная работа изучение правил игры, выполнение упражнений для развития силы, координации, быстроты, совершенствование техники изученных элементов баскетбола.	6	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной	22	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования.

	рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Упражнения ОФП и СФП.		Устный опрос.
	Самостоятельная работа Изучение правил игры, выполнение упражнений для развития силы, координации, быстроты, совершенствование техники изученных элементов игры в волейбол.	6	
Раздел 4. Гимнастика. Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.		12	
Тема 4.1. Общеразвивающие упражнения	Содержание Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.
	Самостоятельная работа. Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов.	10	

Тема 4.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.	6	Педагогическое наблюдение. Оценка техники выполнения двигательных действий.
	Самостоятельная работа. Ежедневное выполнение комплексов утренней гимнастики, выполнение упражнений атлетической гимнастики без предметов.	8	
Раздел 5. Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		16	
Тема 5.1. Классические лыжные ходы	Содержание. Техника передвижения попеременным, двухшажным ходом, одновременными ходами; Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные техника, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	8	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования. Устный опрос.
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	2	
Тема 5.2. Преодоление подъемов и спусков.	Содержание Подъем в гору «скользящим шагом», «елочкой», «лесенкой». Спуск в стойке лыжника. Повороты на спуске, торможение на спуске.	4	Педагогическое наблюдение. Прием учебных нормативов. Соревнования.

	Самостоятельная работа. Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	2	
Тема 5.3 Коньковые лыжные ходы.	Содержание. Ознакомление и совершенствование техники коньковых ходов.	4	Педагогическое наблюдение.
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники лыжных ходов, лыжные прогулки.	2	
Примерная тематика индивидуальных проектов: <ol style="list-style-type: none"> 1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2. Причины заболеваний студента. 3. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. 4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями. 5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол и др.). 6. Медицинские противопоказания занятиями физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при (данном) заболевании. 7. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы с помощью средств физической культуры. 8. Профилактика заболеваний дыхательной системы с помощью средств физической культуры. 9. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью средств физической культуры. 10. Профилактика заболеваний мочеполовой системы с помощью 			

<p>средств физической культуры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Профилактика заболеваний органов зрения с помощью средств физической культуры. 12. Профилактика заболеваний пищеварительной системы с помощью средств физической культуры. 13. Питание во время занятий оздоровительными видами физической культуры. 14. Общая характеристика и классификация лёгкоатлетических видов спорта. 15. Общая характеристика и классификация гимнастики. 16. Общая характеристика и классификация видов лыжного спорта. 17. Общая характеристика и классификация плавания. 18. История возникновения и развитие баскетбола в России. 19. История возникновения и развитие волейбола в России. 20. Современные правила игры в баскетбол. 21. Современные правила игры в волейбол. 22. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта). 23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки). 24. Физическая культура в профессиональной подготовке студента. 25. Регулировка массы тела с помощью средств физической культуры. 26. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 27. Влияние двигательной активности на здоровье и вред гиподинамии. 28. Восстановительные средства после физической нагрузки. 29. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек. 30. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды. 31. Различные методики определения уровня физического развития и здоровья. 		
--	--	--

<p>32. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.</p> <p>33. Античные Олимпийские игры.</p> <p>34. Выступление России на Олимпийских играх.</p> <p>35. Выдающиеся конькобежцы Вологодской области.</p> <p>36. Развитие лыжного спорта в Вологодской области.</p> <p>37. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.</p> <p>38. Физическая культура как средство активного отдыха.</p> <p>39. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.</p> <p>40. Подготовка и проведение обучения подвижной игре.</p>		
--	--	--

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся на уровне учебных действий (по разделам содержания учебной дисциплины Физическая культура)

Наименование разделов	Характеристика основных видов учебной деятельности		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
Раздел 1. Теория.	<p>Формулировать основные понятия физической культуры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>Проводить контроль и оценку индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Планировать в соответствии с правилами системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание.</p> <p>Адекватно, точно и последовательно отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи, как в устной, так и в письменной речи.</p> <p>Уметь анализировать, критически оценивать и интерпретировать информацию.</p> <p>Иметь представление различных системах физического самосовершенствования</p> <p>Проводить комплексы упражнений производственной гимнастики</p>	<p>Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Сознательное отношение к здоровому образу жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p>
Раздел 2.		Анализировать и осмысливать	Вносить необходимые

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Выполнять технику бега, прыжков, метаний; Объяснять влияние физических упражнений на организм человека; Применять упражнения легкой атлетики для физического самосовершенствования.</p>	<p>способы выполнения двигательных действий. Объяснять изученные положения на самостоятельно подобранных конкретных примерах. Осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p>	<p>коррективы в технику выполнения действия после его завершения на основе учета характера сделанных ошибок. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>
<p>Раздел 3. Спортивные игры.</p>	<p>Иметь представление об истории возникновения и развития баскетбола, волейбола. Судить соревнования по баскетболу, волейболу; Выполнять основные технические приемы спортивных игр, тактически грамотно взаимодействовать с партнерами по команде; Оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах.</p>	<p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата). Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий. Анализировать и осмысливать способы взаимодействия в команде Моделировать игровые ситуации и строить схемы их решения. Формулировать и озвучивать действия свои и команды. Составлять план и последовательность действий. Осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.</p>	<p>Предлагать помощь и сотрудничество; Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении игровых ситуаций. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Понимать информацию, представленную в текстовой форме. Сохранять самообладание в сложных</p>

		Находить причины результата игры.	игровых ситуациях.
Раздел 4. Гимнастика.	<p>Выполнять технику гимнастических упражнений.</p> <p>Исполнять технику безопасности при выполнении упражнений спортивной и атлетической гимнастики;</p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять упражнения комплекса ГТО.</p> <p>Оказывать первую помощь при травмах.</p>	Осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и сети интернет.	Видеть и понимать технику выполнения двигательного действия и применять его для направленной коррекции телосложения.
Раздел 5. Лыжная подготовка.	<p>Самостоятельно подбирать и готовить для занятий лыжный инвентарь.</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах с учетом рельефа местности и условий скольжения.</p> <p>Оказывать первую помощь при переохлаждении, обморожении.</p>	<p>Использовать средства физической культуры для оздоровления организма.</p> <p>Искать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.</p>	Развивать двигательные качества средствами лыжной подготовки.

Результаты обучения (освоенные знания, умения и навыки)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные</p> <p>1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - патриотичное отношение, интерес к выступлениям Российских спортсменов на соревнованиях; - уважительное отношение к государственным символам; - активное участие в спортивно-массовых мероприятиях; - работа по подготовке и проведению спортивных мероприятий - положительное отношение к службе в Российской армии - посещение спортивных состязаний, просмотр спортивных телепередач; - умение видеть красоту движений - положительное отношение к урокам физической культуры; - отказ от вредных привычек; - активные самостоятельные занятия ф.у.; - знание основ безопасности занятий ф.к. - умение применять средства ф.к. для коррекции 	<ul style="list-style-type: none"> -экспертное наблюдение, опрос; - выступление на соревнованиях; - помощь преподавателям в организации с-м мероприятий; -опрос; -экспертное наблюдение , опрос;

<p>неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; б) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p>	<p>физического и психического состояния; - умение сопереживать неудачам, радоваться успехам товарищей.</p>	<p>- учет посещаемости, успеваемости; -экспертное наблюдение , опрос; -выполнение упражнений релаксационной направленности; - экспертное наблюдение за участниками и болельщиками на соревнованиях</p>
<p>Метапредметные</p> <p>1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>	<p>Результатом формирования <i>познавательных учебных универсальных действий</i> будут являться умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во 	<p>Оценка уровня физической подготовленности, планирования самостоятельных занятий по физической подготовке. Оценка проектной деятельности.</p> <p>Учет участия в организации и выступлениях</p>

<p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>4) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>5) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>	<p>время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Основным критерием сформированности коммуникативных учебных универсальных действий можно считать коммуникативные способности обучающегося, включающие в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - желание вступать в контакт с окружающими; - знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими; - умение организовать общение, включающее умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, умение решать конфликтные ситуации, умение работать в группе. - сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера, корректно сообщать товарищу об ошибках; 	<p>соревнованиях, конференциях и т.п.</p>
---	---	---

- задавать вопросы с целью получения нужной информации;
- организовывать взаимопроверку выполняемой работы;
- высказывать свое мнение при обсуждении задания.

Критериями сформированности у учащегося регуляции своей деятельности может стать способность:

- отслеживать цель учебной и внеучебной деятельности (внеаудиторная самостоятельная работа);
- планировать, контролировать и выполнять действие по заданному образцу, правилу, с использованием норм
- выбирать средства для организации своего поведения;
- адекватно воспринимать указания на ошибки и прикладывать усилия к их исправлению;
- оценивать собственные успехи в спортивной деятельности;
- планировать деятельность по физическому самосовершенствованию.

<p>Предметные</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,</p>	<p>В результате изучения тем курса обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранения и поддержания здоровья; - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - выполнения индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной– (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнения простейших приёмов самомассажа и релаксации; - выполнения приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой; - подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха,– участия массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и 	<p>Учет уровня заболеваемости. Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно- тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в таблице), зачете. Контроль проведения разминки.</p> <p>Опрос, экспертное наблюдение.</p>
--	--	--

<p>активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>формирования здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием – разнообразных способов передвижения; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Контроль выполнения упражнений гимнастики, акробатики.</p> <p>Наблюдение за работой в команде при проведении спортивных и подвижных игр.</p> <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой, участие в соревнованиях, выполнение норм комплекса ГТО.</p>
--	---	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальностям СПО в Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений образовательного учреждения включены следующие помещения, которые должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Залы:

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола .

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Зона для прыжков в длину, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска; система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор); экран; электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2014г. – 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины физическая культура предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах его освоения путем планомерной, систематической работы. В преподавании используются теоретические и практические формы проведения занятий с использованием здоровьесберегающих технологий (можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения), технологии дифференцированного обучения, технологии проблемного обучения.

4.1 Активные и интерактивные формы проведения занятий

Се- местр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Количес- тво часов
1.	Теоретическое занятие	Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Проблемный диспут «Курить вредно?» Работа в микрогруппах. Подготовка и выступление с сообщениями - доказательствами вреда курения, истории возникновения табакокурения в России.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема.1.1. Бег на короткие дистанции. Урок 3. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 2. Кроссовая подготовка. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 3. Прыжок в длину. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 4. Прыжок в высоту. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2

2.	Практическое занятие	Раздел «Легкая атлетика». Тема 5. Метания. Урок 2. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
1.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 1. Баскетбол. Урок 6,7. Взаимооценка техники выполнения двигательных действий. Урок 11. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры; подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	4
2	Практическое занятие	Раздел «Гимнастика» Тема «Общеразвивающие упражнения» Урок 3. Урок - соревнование. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	4
2.	Практическое занятие	Раздел «Спортивные игры». Тема 2. Волейбол. Урок 6. Взаимооценка техники выполнения двигательных действий. Урок 11. Работа в группах. Задачи студентов: — составить тактический план игры; — тактику защиты; — тактику нападения; — самостоятельное судейство игры; подведение итогов игры (объяснить - выполнен ли план на игру, причины поражения или победы команды, выявить лучших игроков	2
2	Практическое занятие	Дифференцированный зачет. Выполнение в соревновательном режиме физических упражнений.	2
Итого:			24

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета по дисциплине Физическая культура выставляется по данным текущего контроля по основным разделам программы.

При выставлении оценки принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных нормативов, предусмотренных учебной программой, упражнений и тестов, определяющих уровень физической подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую информацию о степени усвоения теоретических знаний, о состоянии и динамике физического развития, о физической профессионально-прикладной подготовленности каждого обучающегося.

Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе.

К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку. Контрольные упражнения и нормативы выполняются в условиях соревнований.

Обучающиеся, в случае невыполнения ими по объективным причинам определенных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки, по решению руководителя физического воспитания и заключению врача, могут быть положительно аттестованы при условии регулярного посещения ими учебных занятий и усвоении теоретических знаний по дисциплине. В случае, если обучающийся, имеющий основную медицинскую группу, по объективным причинам не может вместе со всеми сдать один из учебных нормативов программы, разрешается временно ему выставить оценку за технику выполнения данного упражнения, также учитывается уровень динамики достижений студента.

Оценка успеваемости обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, выполняют требования, разработанные для данной медицинской группы.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физич еские способ ности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Воз рас т, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоро стные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Коорд инацио нные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоро стно- силов ые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Вынос ливост ь	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкос ть	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силов ые	Подтягиван ие: на	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

	высокой перекладин е из вися (юн), на низкой перекладин е из вися лежа (девушки)	17	12	9–10	4	18	13–15	6
--	--	----	----	------	---	----	-------	---

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3

10.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4

6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Для проведения дифференцированного зачета используется соревновательный метод, тестирование.

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине Физическая культура для студентов 1-го курса специальностей 38.02.02 Страховое дело (по отраслям)

1. Сформулируйте главную цель занятий физической культурой и спорт три составляющие): _____ физической культуры личности, _____ к социально-профессиональной деятельности, _____ и _____ здоровья. (Вставьте в определение пропущенные слова)

2. Физическая культура это :

А. – система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений;

Б. – укрепление здоровья и общефизическое развитие человека, достижение высоких результатов и побед в состязаниях;

В. – часть общечеловеческой культуры, представляет собой вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических качеств;

3. Физкультурник – человек, который:

А. – систематически занимается специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды;

Б. – систематически занимается доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования;

В. – по возможности занимается различными физическими упражнениями, ведёт здоровый образ жизни, интересуется спортивными соревнованиями и посещает спортивные мероприятия .

4. Физическое развитие это:

А. – характеристика функциональных возможностей человека к выполнению мышечной деятельности;

Б. – комплексная характеристика организма человека, отражающая уровень развития у него физических качеств;

В. – процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

Г. – процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

5. Физическая подготовка это:

А. – воспитание физических качеств, направленное на формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;

Б. – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определённому роду деятельности;

В. – овладение специальными физкультурными знаниями;

6. Физическая подготовленность это:

А. – уровень работоспособности и запас двигательных умений и навыков;

Б. – развитие системы дыхания, кровообращения, достаточный запас надёжности, эффективности, экономичности;

В. – результат физической подготовки к определённому роду деятельности;

7. Физическое воспитание это:

А. – педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями, формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;

Б. – занятия физическими упражнениями и спортивными играми;

В. – педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств;

Г. – улучшение форм и пропорций тела (осанка, развитие грудной клетки, мышц);

8. Физическое совершенство это:

А. – высокое развитие силовых качеств;

Б. – физически здоровый человек;

В. – показатель (уровень) здоровья человека, всестороннего развития физических способностей, телосложения, физкультурной образованности;

9. Физические упражнения это:

А. – двигательные действия, используемые для формирования техники движений;

Б. – двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека; В. – движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

10. Функции крови (вычеркнуть лишние):

- А. – транспортная;
- Б. – дыхательная;
- В. – питательная;
- Г. – проводимость;
- Д. – выделительная;
- Е. – защитная;
- Ж. – терморегуляционная;

11. Функции кожи человека (вычеркнуть лишнее):

- А. – защищает организм от внешних повреждающих факторов;
- Б. – предохраняет от потери воды;
- В. – формирует мышечный силуэт;
- Г. – участвует в сохранении постоянной температуры тела;
- Д. – защищает от переувлажнения и перегрева;
- Е. – содержит много чувствительных нервных окончаний – рецепторов;

12. Осанкой называется:

- А. – силуэт человека;
- Б. – качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- В. – непринуждённая, обычная поза человека в различных положениях;
- Г. – привычная поза человека в вертикальном положении;

13. Утомление это:

- А. – несоответствие между потребностями мышц в кислороде и возможностью сердечно-сосудистой системы адекватно обеспечить организм кислородом;
- Б. – желание прекратить работу;
- В. – вид функционального состояния организма человека, временно возникающий под влияние продолжительной или интенсивной работы и приводящий к снижению её эффективности;

14. Гипокинезия - это:

- А. - наука о движении человека;
- Б. - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности;
- В. - занятия физическими упражнениями без учета физиологических закономерностей;

15. Гиподинамия -....

- А. - наука о движении человека;
- Б. - атрофические изменения в мышцах;
- В. - совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии;

16. Работоспособность - это:

- А. - способность выполнять любую работу;
- Б. - сочетание развития функциональных возможностей человека и техники движения;
- В. - возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью;

17. Усталость - это:

- А. - субъективное ощущение утомления;
- Б. - физиологический процесс, характеризующийся частичной атрофией мышц;
- В. - состояние эмоциональной подавленности

18. Здоровье по определению ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) -это:

- А. - когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы;
- Б. - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней;
- В. - отсутствие болезней;

19. Что понимается под закаливанием:

- А. - купание в холодной воде и хождение босиком
- Б. - сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- В. - приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека:

- А. - сила;
- Б. - быстрота;
- В. - стройность;
- Г. - выносливость;
- Д. - ловкость;
- Е. - гибкость.

21. Под силой как физическим качеством понимается:

- А. - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения;
- Б. - способность поднимать тяжёлые предметы;
- В. - способность человека воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений.

22. Быстрота движений человека проявляется:

- А. – в скорости перемещения в пространстве;
- Б. – в способности выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В. – в способности выполнить движения за возможно короткий срок.

23. Выносливость это - :

- А. – свойство организма долго находиться в состоянии напряжения;
- Б. – способность организма человека преодолевать наступающее утомление;
- В. – комплекс психофизических свойств человека, проявляющийся в состоянии тяжёлой работы.

24. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- А. – способность выполнять движения с большой амплитудой;
- Б. – комплекс морфо-функциональных свойств опорно- двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- В. – комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- Г. – эластичность мышц и связок.

25. В каких видах спорта ловкость проявляется наилучшим образом:

- А. – гимнастика;
- Б. – спортивные игры;
- В. – единоборства.

26. Первые Олимпийские игры древности были проведены:

- А. – в 776 г. до н.э.;
- Б. – в 394 г. до н.э.;
- В. – в 1986 г.

27. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- А. – двойной длине стадиона;
- Б. – одной стадии;
- В. – во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

28. Современные Олимпийские игры ведут своё начало :

- А. – с 1800 г.;
- Б. – с 776 г. до н.э. ;
- В. – с 1896 г.

29. Кто явился инициатором возобновления Олимпийских игр и основателем современного олимпийского движения? :

- А. – Пьер де Кубертен;
- Б. – Жак Рогге;
- В. – Пётр Лесгафт

30. Традиционно Олимпийский огонь.....

- А. – зажигается от солнечных лучей в Олимпии;
- Б. – для зажжения используют газовые горелки;
- В. – зажигается от Олимпийского костра.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3	Наклон вперед из положения стоя, см	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
4	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юн), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6
5	Поднимание туловища из и.п. лежа, руки за головой, ноги согнуты под углом 90градусов, закреплены.	40	32	20	35	28	20

ЛИСТ
согласования рабочей программы учебной дисциплины

Специальность: 38.02.02 Страхование дело (по отраслям)

Программа подготовки: базовая

Дисциплина: Физическая культура

Форма обучения: очная

Учебный год 2017/2018

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31" августа 2017 г.

Председатель методической комиссии
общеобразовательных и гуманитарных
дисциплин



подпись

И.С. Вязанкина «31» августа 2017г.

Исполнитель:



преподаватель _____ С.Л.Кузнецов «31» августа 2017г.

подпись