

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Директор



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование
Квалификация выпускника: Программист
Форма обучения: очная
на базе основного общего образования
Язык обучения: русский
Автор: Петров Р.Е.
Рецензент: доцент, Разживин О.А.

СОГЛАСОВАНО:

Учебно-методическая комиссия Елабужского института

Протокол заседания УМК № 5 от « 29 » 10 2021г.

г. Елабуга, 2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Целью освоения дисциплины ОГСЭ 05 «Физическая культура» является *формирование знаний:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни;
- условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средств профилактики перенапряжения.

формирование умений:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- по применению рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ СПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на втором, третьем и четвертом курсах (3, 4, 5, 6, 7 и 8 семестры).

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины студент должен *знать:*

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь:*

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 196 часов, из них 178 часов - практические занятия и 12 часов - самостоятельная работа, 6 часов - консультация.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3, 7 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоёмкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
		Лекции и	Практические занятия	Лабораторные работы		
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	3	8		2	Устный опрос
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	3	8			контрольные упражнения
3	Тема 3. Бег на длинные дистанции	3	8			контрольные упражнения

4	Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.			8			
	Итого:34			32		2	
	Консультация	1					
	Всего за семестр	35					
5	Тема 5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4		24			контрольные упражнения
6	Тема 6. Баскетбол. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	4		22			контрольные упражнения
	Итого: 48			46		2	
	Консультация	1					
	Всего за семестр	49					
7	Тема 7. Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	5		12			контрольные упражнения
8	Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	5		12		2	контрольные упражнения
	Итого: 26			24		2	
	Консультация	1					
	Всего за семестр	27					
9	Тема 9. Волейбол. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	6		8			контрольные упражнения

10	Тема 10. Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	6		8			контрольные упражнения	
11	Тема 11. Техника прямого нападающего удара.	6		8			контрольные упражнения	
12	Тема 12. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	6		10		2	контрольные упражнения	
	Итого: 36			34		2		
	Консультация	1						
	Всего за семестр	37						
13	Тема 13. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	7		26		2	контрольные упражнения	
	Итого:28			26		2		
	Консультация	1						
	Всего за семестр	29						
14	Тема 14. Лыжная подготовка	8		16		2	контрольные упражнения	
	Итого:18			16		2		
	Консультация	1						
	Всего за семестр	19						
	Всего: 190			178		12		
	Консультация	6						
Всего по дисциплине		196						

4.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (лек/практ/са мост)	Уровень освоения*
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
	<i>3 семестр</i>	<i>34 (0/32/2)</i>	
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	3
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся	0	

Тема 3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	8	2
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 4. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	8	2
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
	4 семестр	48 (0/46/2)	
Тема 5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	24	2
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
	Отработка техники ведения мяча Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-		

	16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.		
Тема 6. Баскетбол. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	22	2
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
5 семестр		26 (0/24/2)	
Тема 7. Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	12	2
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа обучающихся	0	
Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	12	2
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	3
Отработка техники штрафного броска Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.			

	<i>6 семестр</i>	<i>36 (0/34/2)</i>	
Тема 9. Волейбол. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	8	2
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
Самостоятельная работа обучающихся	0		
Тема 10. Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	8	2
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
Самостоятельная работа обучающихся	0		
Тема 11. Волейбол. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	8	2
	Отработка техники прямого нападающего удара		
Самостоятельная работа обучающихся	0		
Тема 12. Волейбол. Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	10	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	

	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.		
	7 семестр	28 (0/26/2)	
Тема 13 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	26	2
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка упражнений для развития различных групп мышц Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	3
	8 семестр	18 (0/16/2)	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	0	
	Не предусмотрено		
	Практические занятия	16	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	<p>Отработка практических навыков. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5- 16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.</p>		
<i>Итого:</i>		<i>190</i>	
<i>Консультация</i>		<i>6</i>	
<i>Всего по дисциплине:</i>		<i>196</i>	

4.3. Структура и содержание самостоятельной работы

№	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Реферат Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	реферат
2	Тема 5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Отработка техники ведения мяча Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	контрольные упражнения
3	Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Отработка техники штрафного броска Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	контрольные упражнения
4	Тема 12. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	контрольные упражнения
5	Тема 13. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Отработка упражнений для развития различных групп мышц Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	контрольные упражнения
6	Тема 14. Лыжная подготовка	Отработка практических навыков. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 14.09.2021). – Режим доступа: по подписке.	2	контрольные упражнения

Итого		12	
-------	--	----	--

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствования телосложения).

Самостоятельная работа студента предполагает подготовку студента к выполнению целого упражнения, предварительно выполнив его по частям. На самостоятельных занятиях предусмотрено использование учебных, методических и мультимедийных ресурсов учебного заведения посредством информационных технологий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Темы реферата:

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.

Тема 5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Контрольные упражнения:

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

1. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.
2. Выполнение прямых передач в движении к корзине.

3. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.

4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,

5. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3);
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

6. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.

7. Выполнение прямых передач в движении к корзине.

8. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.

9. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,

10. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3);

- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Тема 12. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие определенное количество повторений передач мяча двумя руками сверху или снизу; по количеству результативно выполненных подач мяча).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

1. 10 передач мяча сверху над собой.
2. 10 передач мяча снизу.
3. 5 результативных прямых подач (с попаданием в зону противника).
4. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, определить функции игроков, определить и назначить судью, следить за тем, чтоб игра и судейство осуществлялись по правилам).
5. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- * «отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
- * «хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
- * «удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
- * «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

Тема 13. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Выносливость	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
2	Гибкость	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
3	Силовые	Подтягивание: на	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

	высокой переклади не из виса, кол- во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество о раз (девушки)	17	12	9–10	4	18	13–15	6
--	--	----	----	------	---	----	-------	---

Тема 14. Лыжная подготовка.
(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

1. Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.
2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».
3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
4. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
5. Технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3-5 км

6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Задания к зачету 3 семестр
(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

1. Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности.
3. Специально - беговые упражнения. Организационно-методические указания к выполнению.

Задания к зачету 7 семестр
(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

1. Развитие физических качеств в процессе выполнения специальных комплексов ОФП по сдаче норм ГТО.
2. Практическое задание: Техника выполнения элементов на тренажерах.
3. Общеразвивающие упражнения. Организационно-методические указания к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Задания к дифференцированному зачету 8 семестр
(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Дифференцированный зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения

жизненных и профессиональных целей и соответствует компетенциям (ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08).

Критерии оценки:

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;

2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдаче всех контрольных нормативов).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

7. ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИХ ОСВОЕНИЯ И ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства	Критерии оценивания результатов обучения (баллы)			
			2	3	4	5
ОК 03	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональн	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	ой деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения					
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Демонстрирует частичные умения без грубых ошибок	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений
ОК 04	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний

	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.</p>	<p>Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Умеет применять знания на практике в базовом объеме</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умений</p>
ОК 06	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.</p>	<p>Не знает Допускает грубые ошибки</p>	<p>Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок</p>	<p>Знает достаточно в базовом объеме</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень знаний</p>
	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.</p>	<p>Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Умеет применять знания на практике в базовом объеме</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умений</p>

	<p>профессиональ ных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональ ной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>					
ОК 07	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном , профессиональ ном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональ ной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференци рованный зачет.</p>	<p>Не знает Допускает грубые ошибки</p>	<p>Демонстри рует частичные знания без грубых ошибок</p>	<p>Знает достаточно в базовом объеме</p>	<p>Демонстрир ует высокий уровень знаний</p>
	<p>Уметь использовать физкультурно- оздоровительну ю деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональ ных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональ ной деятельности;</p>	<p>Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференци рованный зачет.</p>	<p>Не умеет Демонстри рует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Не умеет Демонстри рует частичные умения, допуская грубые ошибки</p>	<p>Умеет применять знания на практике в базовом объеме</p>	<p>Демонстрир ует высокий уровень умений</p>

	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)					
ОК 08	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.	Не знает Допускает грубые ошибки	Демонстрирует частичные знания без грубых ошибок	Знает достаточно в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень знаний
	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Не умеет Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки	Умеет применять знания на практике в базовом объеме	Демонстрирует высокий уровень умений

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду – не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

При плохом самочувствии и недомогании следует сообщать об этом преподавателю до начала занятия.

На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя, соблюдать правила безопасного поведения и активно выполнять тренировочные упражнения и методико-практические задания в силу своих способностей.

Результатом освоения практического раздела учебной программы должно стать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, оцененное по контрольным нормативам программы, и совершенствование уровня владения техническими элементами вида спорта, предусмотренного для данного периода обучения (двигательные навыки оцениваются преподавателем в конце учебного семестра с помощью специальных тест-упражнений, а также в ходе участия в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.

В случае неявки на занятие по болезни необходимо сообщить об этом преподавателю через старосту группы с последующим предоставлением медицинской справки.

Для лучшего освоения практического материала учебной программы и успешного выполнения контрольных испытаний комплекса ВФСК ГТО необходимы дополнительные самостоятельные занятия (или выполнение домашних заданий в форме физических упражнений). Схема самостоятельных тренировок аналогична учебным (по определенному спортивному направлению): подготовительная и основная части занятия, включающие ходьбу, беговые упражнения, элементы суставной гимнастики, общеразвивающие, скоростно-силовые и силовые упражнения (с акцентом на те из них, которые предусмотрены учебной программой в качестве контрольных испытаний), упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, общей выносливости и координации движений. В завершении занятия следует выполнить заминку, включающую дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для совершенствования двигательных умений и навыков в видах спорта на самостоятельных тренировках предусматривается выполнение имитационных упражнений, а при наличии инвентаря – специальных упражнений с мячом или ракеткой и воланом.

При составлении программы самостоятельных занятий следует правильно назвать упражнения, отметить на развитие каких групп мышц или физических качеств они направлены и методику применения, уметь технически правильно их выполнить.

Методические указания для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, а также отнесенных к специальной медицинской группе.

Для воспитания физических качеств обучающихся специальной медицинской группы "А" используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу без изменения интенсивности: равномерное упражнение (дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100 - 120 уд./мин. и ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном - выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются разнообразные формы организации занятий: учебные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей аттестацией по дисциплине "Физическая культура".

Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. Длительность этой части урока зависит от контингента занимающихся, их физической подготовленности и задач, стоящих перед основной частью урока. В начале обучения на подготовительную часть может приходиться от 30 до 50 % времени урока. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и в то же время не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип рассеивания нагрузки. Акцентировать внимание на упражнениях, воспитывающих полное дыхание.

Основная часть урока предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. В основной части решается главная задача: воспитание у учащихся основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных навыков и умений. Следует придерживаться рекомендаций, согласно которым: новые упражнения и упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока; упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на расслабление и дыхание. Игры и упражнения соревновательного характера, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части учебного занятия.

Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 ударов в минуту в начале семестра и довести интенсивность нагрузки до 140-150 ударов в минуту в основной части урока к концу семестра.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 ударов в минуту считаются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 ударов в минуту нецелесообразна, т.к. большинство занимающихся в спец. мед. группах страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам.

Примерный план занятия лечебной физкультурой специальной медицинской группы.

Построение 2 минуты, пульс 91 уд./мин ($91 \times 2 = 182$)

Ходьба по залу 2 минуты, пульс 118 уд./мин. ($118 \times 2 = 236$)

Ускоренная ходьба (спортивная) I мин, пульс 135 уд./мин ($135 \times 1 = 135$)

Дыхательные упражнения 1 мин, пульс 100 уд./мин ($100 \times 1 = 100$)

Общеразвивающие упражнения 5 мин, пульс 136 уд./мин ($136 \times 5 = 680$) с набивным мячом.

1 . Дыхательные упражнения 1 мин. 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

2 . Бег в медленном темпе 3 мин, 129 уд./мин. ($129 \times 2 = 258$)

3 . Дыхательные упражнения I мин, 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

4 . Упражнения на гимнастической стенке 5 мин. 122 уд./мин. ($122 \times 5 = 610$)

5 . Дыхательные упражнения 1 мин, 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

Задача заключительной части учебного занятия привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание, частоту сердечных сокращений. По окончании занятия учащийся не должен чувствовать себя усталым. Учитывая, что предстоят занятия по другим предметам, целесообразно включать в заключительную часть занятия упражнения на внимание и формирование правильной осанки.

В конце занятия необходимо подвести итоги сделанного, проанализировать успехи и неудачи каждого учащегося и обязательно задать на дом упражнения адекватные медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Домашние задания необходимы для привития занимающимся в специальной медицинской группе навыков самостоятельных занятий, что имеет важное значение, поскольку 2-х-разовые занятия физкультурой в учебном заведении не могут обеспечить оздоровительный эффект, восполнение дефицита двигательной активности, а также осуществление принципов систематичности и индивидуального подхода.

Для привития навыков самостоятельных занятий следует использовать такие формы лечебной физкультуры, как утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) и специальная лечебная гимнастика, направленная на устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных или ослабленных в результате заболевания функций.

Только систематическое применение физических упражнений оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания; восстанавливает координацию систем организма, адаптирует учащихся к бытовым и трудовым нагрузкам.

Учитывая угрожающее снижение "индекса здоровья" подрастающего поколения, хронизацию многих заболеваний в детско-юношеском возрасте, считаем неверным мнение о том, что занятия лечебной физкультурой "не должны подменять учебно-педагогический процесс в специальной медицинской группе". Практика показывает, что отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, либо вообще лишены учебных занятий физической культурой либо занимаются совместно с основной и подготовительной группами, что, безусловно, проще в организационном плане, но совершенно неэффективно.

Учитывая, что в отличие от ОФП, лечебная гимнастика преследует цель строго дозированного, адекватного лечебного воздействия, а учебное занятие лечебной физкультурой является средством не только терапевтического, но и воспитательного воздействия, предлагаем ориентировать учебное занятие физической культурой как учебное занятие лечебной физкультурой, в котором будут использоваться последовательно и целенаправленно частные методики лечебной гимнастики. Это не исключает формирования основных физических качеств и двигательных навыков, предусмотренных учебно-методическими программами по физической культуре. При гибкой дифференцированной методике становится возможным нозологический принцип

формирования учебного занятия лечебной физкультурой, а также подбор форм и характера упражнений, подходящих для всех занимающихся.

Чтобы избежать противоречий между медицинскими требованиями к проведению учебных занятий физической культурой и сложностями организационного характера, предлагаем этапную систему занятий (со сменой комплексов лечебной гимнастики по триместрам учебного года).

Так, в начале учебного года все занимающиеся в специальной медицинской группе проходят этап первичной адаптации.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов, как выбор исходного положения, объем и количество мышечных групп, вовлеченных в работу, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, использование гимнастических предметов.

Как известно, уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Сагиттальные и фронтальные нарушения осанки деформируют грудную клетку, в результате чего нарушается кардиореспираторная функция, а это сказывается на всех системах организма, процессах роста и развития.

Поэтому основу комплекса должны составить физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы успешно справиться с физическими нагрузками, необходимо на достаточно высоком уровне поддерживать функцию органов дыхания.

Необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжатии выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагма.

Всегда помнить о преимуществе носового дыхания. Выдох должен быть продолжительнее вдоха на 25 %, производиться плавно, без напряжения. Следует приспосабливать дыхание к характеру движений.

Так, максимальное напряжение должно приходиться на начало вдоха.

Достаточно широко должно использоваться диафрагмальное дыхание. Диафрагма относится к экстракардиальным факторам кровообращения. Вместе со стенками брюшного пресса диафрагма обуславливает изменения внутрибрюшного давления, что важно для улучшения кровообращения в органах брюшной полости, активизации венозного возврата (особенно при недостаточности кровообращения). Активизация диафрагмального дыхания способствует также улучшению желчного оттока; увеличению эластичности и подвижности грудной клетки, ликвидации застойных явлений в нижних отделах легких, повышенной вентиляции легочных полей.

Активизация функции органов дыхания в целом, способствует газообмену, оксигенации крови, повышению барьерной функции верхних дыхательных путей, повышению обмена веществ.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседах; дыхание во время поворотов, наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различным сочетанием количества шагов, вдоха-выдоха. Например, на 3 шага вдох, на 3 шага выдох: на 4 шага вдох, на 4 шага выдох; на 2 шага вдох, на 2 шага выдох; то же. но выдох продолжительнее: на 3 шага вдох, на 4 шага выдох или на 2 шага вдох, на 3 шага выдох и т.д.

Дыхательные упражнения могут использоваться как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния занимающихся и интенсивности нагрузки.

Для формирования правильной осанки даются упражнения на равновесие, развивающие суставно-мышечное чувство и хорошую координацию движений. Полезны упражнения у вертикальной опоры, перед зеркалом.

Для предупреждения и лечения плоскостопия следует использовать упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат стоп (серия упражнений ходьба на носках, наружных сводах стоп, супинация и подошвенное сгибание, захват пальцами мелких предметов и др).

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с частой сменой темпа движений, с длительным натуживанием (особую осторожность проявлять при птозах, сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости при этих заболеваниях независимо от этапа занятий натуживание исключить).

На втором и третьем этапах занятий, что соответствует следующим триместрам учебного года для увеличения мышечной нагрузки и эмоциональности занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами, амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, танцевальные и игровые элементы, а также музыкальное сопровождение.

Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Параллельно должны развиваться такие качества, как выносливость, координация, ловкость, быстрота, гибкость (последнее не показано для лиц, страдающих сколиотической деформацией позвоночника).

Средствами для развития перечисленных качеств являются: элементы циклических видов спорта плавание, ходьба на лыжах; подвижные игры, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Предлагаются примерные комплексы физических упражнений при: патологии опорнодвигательного аппарата (нарушениях осанки и сколиозах); при птозах внутренних органов; при патологии органов дыхания; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; вегето-сосудистой дистонии (гипо- и гипертонические типы); при близорукости; при заболеваниях желудочнокишечного тракта и нарушениях обмена веществ; варианты игр со специальным заданием.

К выполнению зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку, а также знания и умения выполнения комплекса ЛФК с учетом заболевания.

КРИТЕРИИ оценки - показатели физической подготовленности по физическим тестам: А. Обязательные:

1. Подтягивания или отжимания (сила) (раз)
2. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин).
3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).
4. Прыжки в длину, высоту с места (м).
5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут. Б. Дополнительные (7 по выбору студента):

1. На статическую выносливость (упражнения "рыбка" или "угол") на время в секундах.
2. Статическое равновесие, стоя на одной ноге, или "ласточка" с закрытыми глазами, в секундах.
3. Гибкость наклоны вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.

4. Координация движений бросание мяча о стену попеременно руками в течение 30 секунд с 1 метра.
5. Силовая выносливость количество приседов из положения лежа на спине. Уровень функционального состояния.
6. Время задержки дыхания (пробы Штанге и Генче).
7. Ортостатическая проба.
8. Нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд).
9. Двойное произведение (ЧСС x АД систем.) / 100.
10. Общая работоспособность (с помощью Гарвардского степ-теста или велоэргометрии PWC 150170 по Абросимовой Л. И.). В. По выбору студента:
 - 1) бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) без учета времени;
 - 2) сгибание рук в упоре: 5 раз (девушки), 8 (юноши);
 - 3) подтягивание на перекладине 5 раз (девушки, на нижней), 3 раза (юноши);
 - 4) переход из положения лежа в положение сидя: до 20 раз (девушки), 30 раз (юноши) без учета времени.

На основании результатов функциональных исследований состояния здоровья, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений дети могут переводиться в соответствующую медицинскую группу (основную, подготовительную либо получать освобождение от физкультуры).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 13.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 25.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html> (дата обращения: 02.09.2021). - Режим доступа: по подписке.

9.2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 13.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Яшин, В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - Москва : ФЛИНТА: Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7

(Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука). - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/465872> (дата обращения: 13.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Вoroжбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учеб. пособие / А.Л. Вoroжбитова. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. - 215 с. - ISBN 978-5-9765-1031-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1040124> (дата обращения: 13.08.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683> (дата обращения: 02.09.2021). – Режим доступа: по подписке.

Руководитель библиотеки



Л.В. Беляева

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень основного оборудования
Физическая культура	Спортивный комплекс. Комплект мебели для преподавателя, Гантели, Велотренажер, Штанга, Универсальный тренажер, Беговая дорожка, «Римский стул» для пресса, пара стоек, Диски тяжелоатлетические, Скамья универсальная, Эллиптический тренажер, резиновый коврик, гимнастическая стенка. Спортивный комплекс. Комплект мебели для преподавателя, посадочные места для учащихся, Спортивное оборудование: ворота, корзины баскетбольные, волейбольная сетка, шведские стенки, маты, вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

11. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лица с ограниченными возможностями, а также отнесенные к специальной медицинской группе посещают занятия по отдельному расписанию. Данные студенты оцениваются согласно следующих требований: посещаемость занятий, выполнение практических заданий и комплексов лечебно-физической культуры, оказывающих положительные изменения в функциональном состоянии и физической подготовленности.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторяемости. Наиболее важными требованиями к занятиям в специальной медицинской группе являются индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

При любом варианте организации работы в специальной медицинской группе основными задачами физического воспитания являются:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- * повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- * повышение физической и умственной работоспособности;
- * повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- * формирование правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция;
- * обучение рациональному дыханию;
- * освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- * воспитание волевых качеств;
- * воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой; * создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

Занятия физической культурой в специальной медицинской группе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, отличающихся друг от друга по содержанию, но объединенных общей целью.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности *09.02.07 Информационные системы и программирование»*

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Директор

И. В. Мерзон
« 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура
(наименование дисциплины)

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код и наименование специальности)

Программист
(квалификация выпускника)

г. Елабуга, 2021

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ.05 Физическая культура**

Индекс компетенции	Расшифровка компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
1	2	3	4
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.

	на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения	
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p> <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения</p>	Реферат, контрольные упражнения, зачет, дифференцированный зачет.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Фонд оценочных средств

Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности (ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Контроль теоретической подготовленности (уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается рефератом.

Критерии оценивания ответа по теме реферата следующие:

- «отлично», если на поставленный вопрос студент демонстрирует знания в объеме программы обучения, а ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;
- «хорошо», если студент знает содержание темы и ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;
- «удовлетворительно», если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен не полностью или с отдельными существенными ошибками;
- «неудовлетворительно», если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Оценка знаний определяется средним арифметическим из оценок, полученных за ответ на каждый вопрос.

Темы рефератов

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.
11. Закаливание.
12. Остеохондроз и его профилактика.
13. Лечебная физическая культура.
14. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой.
17. Физиологические критерии здоровья.
18. Массаж и его значение для физического развития человека.
19. Оздоровительный бег.
20. Основы здорового образа жизни студента.
21. Лечебная физическая культура при бронхите.
22. Основы методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Процессы роста и развития организма человека.
24. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
25. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.

26. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
27. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
28. Сколиоз и его профилактика.

Тема 5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

11. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.
12. Выполнение прямых передач в движении к корзине.
13. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.
14. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,
15. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3);
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Тема 8. Баскетбол. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по тестовым заданиям преподавателя, включающим умение выполнить перемещения игрока по площадке в игровой стойке защитника, ведение мяча на месте и в движении, с изменением скорости и направления движения, определенное количество результативных бросков мяча в корзину со штрафной линии, из-под кольца, в прыжке).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

16. Ведение мяча от средней линии, выполнение двойного шага с мячом в руках под баскетбольным щитом и бросок мяча в корзину с отскоком от щита.
17. Выполнение прямых передач в движении к корзине.
18. 5 результативных бросков по выбору студента: в корзину со штрафной линии, с 3-х очковой линии или бросок с двух шагов.
19. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, назначить судью, играть по правилам, судить по правилам,

20. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3);
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;
- «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Тема 12. Волейбол. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Оценка подготовленности студентов производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие определенное количество повторений передач мяча двумя руками сверху или снизу; по количеству результативно выполненных подач мяча).

Контрольные упражнения: заключаются в выполнении пяти контрольных тест упражнений:

6. 10 передач мяча сверху над собой.
7. 10 передач мяча снизу.
8. 5 результативных прямых подач (с попаданием в зону противника).
9. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на команды, определить капитанов команд, определить функции игроков, определить и назначить судью, следить за тем, чтоб игра и судейство осуществлялись по правилам).
10. Двухсторонняя игра (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- * «отлично», если упражнение выполнено в полном объеме, правильно, без ошибок;
- * «хорошо», если упражнение выполнено в полном объеме, но с незначительными ошибками (с нарушением правильной структуры технических элементов игры);
- * «удовлетворительно», если упражнение выполнено не в полном объеме и с ошибками, нарушающими основную структуру упражнения;
- * «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

Тема 13. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Выносливость	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
2	Гибкость	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

3	Силовые	Подтягивание:	16	11 и	8–9	4 и	18	и	13–15	6	и
		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	17	12	9–10	ниже 4	выше 18		13–15	ниже 6	

**Тема 14. Лыжная подготовка.
(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)**

1. Техника поворотов на месте переступанием, махом, прыжком.
2. Техника спусков и технику подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» и «полуёлочкой».
3. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
4. Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный, одношажный, двухшажный, бесшажный.
5. Технически правильно и учетом времени пройти дистанцию 3-5 км

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Задания к зачету 3 семестр

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

1. Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности.

4. Специально - беговые упражнения. Организационно-методические указания к выполнению.

Задания к зачету 7 семестр

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

4. Развитие физических качеств в процессе выполнения специальных комплексов ОФП по сдаче норм ГТО.

5. Практическое задание: Техника выполнения элементов на тренажерах.

6. Обще-развивающие упражнения. Организационно-методические указания к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Критерии оценки на зачете

зачтено	Не зачтено
Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Задания к дифференцированному зачету 8 семестр

(ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08)

Дифференцированный зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и соответствует компетенциям (ОК - 03, ОК-04, ОК-06, ОК-07, ОК-08).

Студенты могут быть освобождены от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в следующих случаях:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.

г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдаче всех контрольных нормативов).

Критерии оценки на дифференцированном зачете

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент почти полностью (на 90%) посетил практические занятия и выполнил технический элемент игры четко и уверенно, без ошибок;
2. Оценка «хорошо» выставляется студенту, если студент на 75 процентов посетил практические занятия и выполнил контрольное упражнение с незначительными ошибками (не более 3), согласно программных требований по изучаемым разделам.
3. Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если студент на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения.
4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если студент менее чем на 60 процентов посетил практические занятия и выполнил упражнение с грубейшими ошибками (более 4), которые нарушают основную структуры упражнения.