

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.12.2024 15:44:09
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора
филиала
Шитиковым П.М.
РАЗРАБОТЧИК
Гусев В.Т.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебного предмета

Специальность: 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Направленность: Туроператорские и турагентские услуги

форма обучения: очная

язык реализации: русский

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура – является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство

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

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре	
		1 семестр	2 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	72	32	40
Из них:			
Учебные занятия (всего):	72		
Урок			
Лекция			
Практические занятия		32	40
Самостоятельная работа			
Вид промежуточной аттестации		Контрольная работа	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Содержание учебного материала		Вид учебной деятельности				
		Урок	Лекция	Практические занятия (семинар)	Лабораторное/Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа
1 семестр						
Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО						
	Содержание			2		
1	Самостоятельная работа обучающихся Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.					

2	Контрольные работы Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки.				
Раздел 2. Легкая атлетика		6		2	
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов					
	Содержание				
1.	Практические занятия Кроссовая подготовка: 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). Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.				
2	Самостоятельная работа обучающихся Легкоатлетические кроссы: 1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м. 2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10. 3. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетных нормативов по прыжкам. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).				
Раздел 3. Общая физическая подготовка (общая гимнастика)		6		2	
Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.					

1	<p>Практические занятия</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, 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).</p> <p>Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения комплексных упражнений на матах. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Акробатические упражнения (группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине; стойка на голове и руках; упражнения на гибкость)</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>					
Раздел 4. Лыжная подготовка		12		2		
Тема 4.1. Лыжная подготовка						
1	<p>Практические занятия:</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>					

2	Самостоятельная работа обучающихся Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.				
Промежуточная аттестация		Контрольная работа			
Всего за первый семестр		32 часа			
2 семестр					
Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				2	
Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки					
	Содержание				
1	Практические занятия Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 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. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студента в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студента. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Меры безопасности и предупреждения травматизма.				
2	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»				
Раздел 6. Спортивные игры		18		2	
Тема 6. 1. Волейбол		8			

1	<p>Практические занятия: Освоение основных игровых элементов (стойки и передвижения игрока; прием мяча; техника приема мяча снизу; прием мяча сверху; упражнения в парах; игра в паре; техника передачи мяча сверху; работа в парах; техника нижней и верхней прямой подачи мяча). Выполнение техники игровых элементов на оценку. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по волейболу. Освоение технике самоконтроля при занятиях, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по волейболу.</p>					
Тема 6.2.Баскетбол		8				
1	<p>Практические занятия: 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. Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.</p>					
Тема 6.3. Ручной мяч		2				
	<p>Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.</p>					

Раздел 7. ВИДЫ СПОРТА (по выбору)		20				
Тема 7. 1. Спортивная аэробика		4				
	Содержание					
1	<p>Практические занятия Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Отработка комбинаций из спортивно-акробатических элементов. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>					
Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика		4				
	Содержание					
1	<p>Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различными ритмом, темпом, пространственной точностью. Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения. Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>					
2	Самостоятельная работа обучающихся					

	Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.					
Тема 7. 3.Атлетическая гимнастика		4				
1	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота. Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц ног, задней поверхности бедра и икроножной мышцы. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.					
Тема 7.3. Спортивная гимнастика (категории Б)		8				
	Содержание					
1	Практические занятия Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (девушки: упражнения на бревне, опорный прыжок, упражнения на разновысоких брусьях, акробатика; юноши: опорный прыжок, упражнения на кольцах, упражнения на перекладине, упражнения на параллельных брусьях, конь-махи, акробатика). Освоение техники безопасности занятий в гимнастическом зале.					
2	Самостоятельная работа Выполнение зачетных упражнений на гимнастических снарядах. Участие в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике категории Б					
		Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет			
		Всего за второй семестр	40 часов			
Всего: 72 часа						

3. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся осуществляются

с применением оценочных материалов по учебному предмету (приложение № 1 - № 2 к рабочей программе учебного предмета), включающих открытую (доступную к опубликованию) и закрытую (не размещающую в свободном доступе) части.

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельной работы, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, 	<p>Сдача контрольных нормативов. Устный опрос.</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций; - составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата; - составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

<p>ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения. Устный опрос.</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> • предметных: <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и 	<p>Сдача контрольных нормативов ГТО и базовых видов спорта.</p>

<p>виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Экспертная оценка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за выполнением практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся, участие в соревнованиях. - выполнение индивидуальных заданий, выполнение практических заданий. <p>(Индивидуальный опрос на уроках. Оценка домашней самостоятельной работы. Дифференцированный зачёт).</p>
---	---

4. Условия реализации учебного предмета

4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебного предмета

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебных предметов (дисциплин общеобразовательной подготовки) формируется с учетом требований ФГОС среднего общего образования.

4.1.1. Основная литература:

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/941740>
2. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с. – ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. – URL: <https://profspo.ru/books/77006>
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/943895>
4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин;

под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

5. Киреева, Е.А., Физическая культура. Практикум: учебное пособие / Е.А. Киреева. — Москва: Русайнс, 2022. — 104 с. — ISBN 978-5-4365-8733-2. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/942696>

6. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/926242>

7. Тиханова, Е.И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е.И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/942729>

8. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. —Текст: электронный // ЭБС Book.ru [сайт]. – URL:<https://book.ru/book/939962>

9. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

10. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 227 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13379-0. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476678>

11. Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 144 с. — ISBN 978-5-507-44133-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/255971> .

12. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.]; Под ред.: Овчинников В. П. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144> .

13. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/295964> .

14. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> .

15. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 68 с. —

ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>.

4.1.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4.1.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>
9. Электронная библиотека Grebennikon - <https://grebennikon.ru/>
10. Видеотека учебных фильмов «Решение» - <https://eduvideo.online/>
11. Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система «ЗНАНИУМ» - <https://lib.utmn.ru/tpost/mlxo8l6vg1-znaniu>
13. Сводный каталог периодики библиотек России “Арбикон” - https://arbicon.ru/services/mars_analitic.html
14. Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://lib.utmn.ru/tpost/13jcthot61-rossiiskaya>

4.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

LibreOffice, платформы: Яндекс. Мессенджер, Яндекс. Телемост.

4.3. Материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная.

Реализация дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков); маты гимнастические; канат; скакалки, палки гимнастические, мячи резиновые, скакалки, гимнастические обручи, мячи для метания, гантели, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

Приложение № 1 к рабочей
программе учебного
предмета

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Наименование учебного предмета

Открытая часть

1. Система оценивания

Приводится описание системы оценивания, применяемой при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы учебного предмета	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности) Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Защита реферата	У6, 31, 32;	Критерии оценки реферата: <i>Критерии:</i> Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан

			<p>объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.</p> <p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
<p>Раздел 2. Лёгкая атлетика Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов</p>	<p>Контрольные нормативы Тестирование Защита рефератов Самостоятельная работа</p>	<p>У4, У7, 31, 32;</p>	<p>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов тестирования/диктанта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от 0 до 39% выполненных заданий – неудовлетворительно; - от 40% до 59% - удовлетворительно; - от 60% до 79% - хорошо; - от 80% до 100%-отлично. <p>Критерии оценки реферата: <i>Критерии:</i> Соответствие теме,</p>

		<p>глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата</p> <p>Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.</p> <p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не</p>
--	--	--

			раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.
<p>Раздел 3. Гимнастика Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.</p>	<p>Контрольные нормативы Защита реферата Самостоятельная работа Составление комплексов ОРУ (8 типов упражнений)</p>	<p>У1, У7, 31, 32, 33;</p>	<p>Критерии оценки реферата: <i>Критерии:</i> Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата</p> <p>Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.</p> <p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные</p>

			<p>отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
<p>Раздел 4. Лыжная подготовка Тема 4.1. Лыжная подготовка</p>	<p>Контрольное выполнение техники и нормативов по лыжной подготовке Защита реферата</p>	<p>У4, У7, З1, З2;</p>	<p>Критерии оценки реферата: <i>Критерии:</i> Соответствие теме, глубина проработки материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата</p> <p>Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.</p> <p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при</p>

			<p>этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
<p>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Микрозачет по теме: Функциональные пробы Самостоятельная работа: Зачетный комплекс ОРУ Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.</p>	У2, У3, 31, 32, 33;	<p>31- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 32- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 33- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; У3- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>
<p>Раздел 6. Спортивные игры Тема 6. 1. Волейбол</p>	<p>Контрольные нормативы Тестирование Защита рефератов Самостоятельная</p>	У4, У7, 31, 32;	<p>Критерии оценки реферата: <i>Критерии:</i> Соответствие теме, глубина проработки</p>

<p>Тема 6. 2. Баскетбол Тема 6.3. Ручной мяч</p>	<p>работа</p>	<p>материала, правильность и полнота использования источников, владение терминологией и культурой речи, оформление реферата</p> <p>Оценка «отлично» выставляется студенту если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.</p> <p>Оценка «хорошо» - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты, например, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта,</p>
--	---------------	---

			обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.
Раздел 7. Виды спорта (по выбору) Тема 7. 1. Спортивная аэробика	1.Микрозачет: Комплекс упражнений №3. Комплекс упражнений №4. Зачетный контрольно-аттестационный норматив №2 Реферат	У1, У5, 31, 32, 33;	31-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; 32- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; 33- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности У1- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика			
Тема 7.3. Атлетическая гимнастика			
Тема 7.4. Спортивная гимнастика	Тестирование (75 упр. гимнастической терминологии)		
Промежуточная аттестация обучающихся			
<i>Указать форму ПА с указанием семестра</i>	1. Контрольные тесты по ОФП (19 заданий) 2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий. 3. Тесты (4 варианта по 20 вопросов)	У1, У2, У3, 31 – 37.	
	Дифференцированный зачет		

3. Типовые оценочные материалы

Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)	У6, 31, 32;
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	

1.Защита реферата (20 тем)

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов

2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

Раздел 2. Лёгкая атлетика	У4, У7, 31, 32;
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	

Общая физическая подготовка

Задание по ОФП (7 тестов)

1. Тесты ОФП: 6-минутный бег, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, упражнение на гибкость, подтягивание и т.д.

Бег на средние дистанции

Зачет по теме

1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500м. и 1000м

Бег на короткие дистанции

Задание №1:

1. Выполнение контрольного норматива в беге на 100м

2. Оздоровительный бег до 2 км. Бег на отрезках 30 м, 60 м, на скорости, бег на развитие общей выносливости

Задание №2

Комплекс упражнений №1

На скорость:

1. Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров с применением чередования бега «труссой» с максимальной скоростью;

2. Эстафетный бег (дистанция – 100, 200 и больше метров).

На общую выносливость:

1. Равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч (длительность упражнения может составлять 30-90 минут);

2. Переменный бег по схеме: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно (длительность упражнения должна составлять не более 40 минут);

3. Переменно-темповый бег (дистанция – от 1 до 3 км), чередование скорости происходит по времени;

Например, 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

На специальную выносливость:

1. Переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью, паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег);

2. Повторно-темповый бег (преодоление более длинных отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба)).

Эстафетный бег.

Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.

Метание гранаты с разбега

Самостоятельная работа (микрозачет по теме):

1. Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.

2. Специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений

Задание самостоятельной работы:

1. Составить и выполнить упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2. Составить и выполнить упражнения на координацию движения, упражнения по коррекции отстающих групп мышц.

Прыжок в длину с разбега

Микрозачет по теме:

1. Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега

Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники прыжка в высоту способом «перекидной».

2. Самостоятельная работа:

Подготовка реферата на тему: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании)»

3. Комплекс упражнений №2**Прыжки и прыжковые упражнения:****Прыжки в длину с места:**

1. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении податься плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

Подготовительные упражнения:**Выход в шаг:**

1. Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаг с выпрыгиванием вверх:

1. Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

Контрольно-аттестационный норматив №1

п/п	Наименование упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег на 60м (сек.)	12.5	13.5	14.5	15.0	15.5
2	Бег 500м (сек.)	1.75	1.85	1.95	2.00	2.05

Самостоятельная работа студентов:

1. Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки

Личная карточка студентки (студента) ТПИ им. Д.И. Менделеева									
Ф.И.О. студента _____									
Специальность _____									
Курс _____									
Тесты	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1000м									
100м									
Прыжок с места									
Наклон вперед									
Сила рук									
Сила пресса									
Челночный бег									

Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.	
--	--

Общеразвивающие упражнения

1. Задание в тестовой форме

Задание 1:

Выполнить компьютерный тест по теме: «Гимнастическая терминология» (75 упражнений терминологии с ключом)

Задание 2:

Подготовить и выполнить комплексы ОРУ (8 упр.) с музыкальным сопровождением:

- 1.Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.
- 2.Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
- 3.Выполнение комплексов утренней гимнастики.
- 4.Выполнение комплексов упражнений для глаз.
- 5.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
- 6.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
- 7.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8.Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Основы обучения технике гимнастических упражнений

Задание:

Выполнить контрольные комбинации (2 варианта) по спортивной гимнастике:

Зачетные упражнения (по выбору)

Опорный прыжок

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

- 1.Размахивание в вися на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0
- 4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

Упражнение №2

- 1.Размахивание в вися на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0
- 4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0
- 2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5
- 3.Упор, лежа – 0,5
- 4.Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0
- 5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5
- 6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держат) – 1,5
- 7.Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
- 8.Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5

9. Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5

10. Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

1. Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны – 2,5

2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа – 0,5

3. Толчком двумя упор присев – 2,0

4. Встать на носки, шаг правой – 0,5

5. Равновесие на правой – 2,0

6. Выпрямясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

1. Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0

2. Выпрямясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0

3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0

4. Перекат вперед в упор присев – 1,5

5. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение №2

1. Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5

2. Два темповых кувырка вперед – 2,0

3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5

4. Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5

5. Поворот кругом в упор присев – 1,0

6. Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0

7. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Самостоятельная работа:

Подготовка реферата на тему «Физическая культура и будущая профессия»

Составление и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики с музыкальным сопровождением.

Составление и проведение комплекса упражнений на развитие гибкости

Составление и проведение комплекса силовых упражнений

Составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Участие в спортивно-массовых мероприятиях по гимнастике

Раздел 4. Лыжная подготовка	У4, У7, 31, 32;
Тема 4.1. Основные технические способы передвижения на лыжах	

1. Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении.

2. Контрольное выполнение техники подъёмов и спусков с гор, торможений.
3. Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км.

2. Самостоятельная работа

Задание:

1. Написать и оформить реферат по теме: «Методика обучения техники ходов в лыжной подготовке» (графическая запись).
2. Передвижение по пересеченной местности с использованием всех изученных ходов
3. Занятия в секциях. Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	У2, У3, 31, 32, 33;
Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Микрозачет:

Задание 1.

Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Задание 2.

Составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

Задание 3

Создать картотеку подвижных игр и эстафет, направленных на развитие физических качеств.

2. Самостоятельная работа:

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (подбор игр и упражнения для корригирующей гимнастики)

Раздел 6. Спортивные игры	У4, У7, 31, 32;
Тема 6. 1. Волейбол	
Тема 6. 2. Баскетбол	
Тема 6.3. Ручной мяч	
Тема 6.4. Мини-футбол	

Тема: Волейбол

Основные технические элементы в волейболе

Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в движении.
2. Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.
3. Контрольное выполнение техники прямого нападающего удара.

Основные тактические действия в нападении и в защите

Микрозачет по теме:

Задание 1:

Комплекс упражнений №3

Общеразвивающие упражнения:

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.

Подготовительные упражнения:

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащих броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения:

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.

2. Прием подвешенного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.

3. Прием мяча, брошенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.

4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике:

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. *В парах.* Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.

2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

3. Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

- сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.
- большое встречное движение рук вперед – вверх.
- неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча, брошенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

Передвижения:

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекаат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

2. Самостоятельная работа

Задание:

1. Подготовка сообщения на тему «Значение спортивных игр в развитии профессионально важных личностных качеств»

Тема: Баскетбол

Основные технические элементы в баскетболе

Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.

2. Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении.

Основные тактические действия в нападении и в защите

Самостоятельная работа

Правила игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов игры. Занятия в кружках и секциях.

Тема: Ручной мяч

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Тема: Мини-футбол

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Раздел 7. Виды спорта (по выбору)	У1, У5, 31, 32, 33;
Тема 7.1. Спортивная аэробика	
Тема 7.2. Ритмическая гимнастика	
Тема 7.3. Атлетическая гимнастика	
Тема 7.4. Элементы единоборства	
Тема 7.5. Дыхательная гимнастика	

1. Спортивная аэробика (девушки)

1. Микрозачет по теме:

Составить и выполнить комплекс упражнений классической аэробики на оценку.

Комплекс упражнений №1. (пример)

March – “М”

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без «удара» ногой об пол. Ходьба выполняется: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, скругу, с пружинным движением коленей.

Basic step – “В”

Из и.п. – основная стойка, шаг одной ногой вперед, затем другую представляем к первой на том же уровне, вернуться в и.п.

V step – “V”

Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - шаг правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад в и.п., «четыре» - то же, что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижением назад, с поворотом направо, налево, кругом.

Mambo – “Mb”

Из и.п. - основная стойка «раз» - шаг правой вперед, «два» - переступить на левую, «три» - шаг правой назад, «четыре» - приставить левую к правой. С другой ноги движение выполняется аналогично. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

Варианты1. Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «три», «четыре») – вперед.

Вариант 2. Движение в сторону – первый широкий шаг выполняется в сторону.

Pivot – “Pt”

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

Box step – “Bs”

И.п. – основная стойка, «раз» - правая (левая) скрестно впереди опорной ноги, «два» - левая (правая) назад, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - и.п.

Step-cross – “Sc”

И.п. – основная стойка «раз» - шаг правой (левой) вперед, «два» - левая (правая) скрестно впереди опорной ноги, «три» - правая (левая) назад, «четыре» - и.п.

Zorba – “Zo”

И.п. ноги вместе – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) скрестно вперед, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - левая (правая) скрестно назад.

Kick bail Change – “Kbc”

И.п. ноги вместе – «раз» - поднять правую (левую) невысоко вперед, «два» - синкопированным движением переступить с правой (левой) на левую (правую), «три»-«четыре» - повторить «раз»-«два».

Step Touch – “ST”

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) приставляется на полупальцы или всю стопу, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - и.п.

Knee up – “Ku”

Бедро согнутой ноги – параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять бедро левой (правой), «три» - левая (правая) опускаем в сторону, «четыре» - поднять бедро правой (левой) ноги.

Curl – “Cu”

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад, колено свободной ноги вниз (невыворотно). И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - согнуть левую (правую) назад, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - согнуть правую (левую) назад.

Kick – “K”

Движение выполняется с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять прямую левую (правую) вперед, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - поднять прямую правую (левую) вперед.

Lift side – “LS”

Движение выполняется аналогично движению Kick – “K”, только поднятие ноги производится в сторону.

Pony – “Po”

Движение выполняется на прыжках. И.п. основная стойка – ноги вместе, «раз» - перескок на правую ногу, «два» - синкопированное движение ногами (перескоки на левую - правую

ноги), «три» - перескок на левую ногу, «четыре» - синкопированное движение ногами (перескоки на правую – левую ноги).

Scoop – “Sco”

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - прыжок на обе ноги, «три» - шаг левой ногой в сторону, «четыре» - прыжок на обе ноги.

Open Step (Step out)- “Os”, (“S out”)

И. п. – ноги врозь, «раз» - полуприсед на обеих ногах, «два» - перенос центра тяжести на правую ногу, левый носок на полу, «три» - полуприсед на обеих ногах, «четыре» - перенос центра тяжести на левую ногу, правый носок на полу.

Toe touch (Heel touch) – “Tt”, (“Ht”)

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - левую ногу ставим на носок перед собой, «три» - левой ногой шаг в сторону, «четыре» - правую ногу ставим на носок перед собой.

«Ht»

выполняется аналогично, только вперед ногу ставим на пятку.

Lunge – “L”

И. п. – ноги вместе, «раз» - отводим правую ногу назад, приседая на левой ноге, «два» - ноги вместе, «три» - отводим левую ногу назад, приседая на правой ноге, «четыре» - ноги вместе.

Grapevine – “Gv”

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой (левой) ногой в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), «два» - левой (правой) скрестный шаг сзади правой (левой). Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

Double step touch – “2ST”

Движение выполняется с продвижением вправо (влево) двух приставных шагов.

Chasse mambo front – “C.mb f”

Движение выполняется с использованием галопа вправо (влево) счет «раз» - «два», заканчиваем движением мамбо вперед левой (правой) ногой.

Chasse mambo back – “C.mb b”

Движение выполняется аналогично предыдущему упражнению, только мамбо выполняется назад.

Repeat (2) – “Re2”

Движение выполняется с повторением одного из приставных шагов.

Superman – “Su”

Движение выполняется на прыжках. И. п. – ноги вместе, «раз» - прыжок на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в сторону, «два» - перескок на левую (правую) ногу, «три» - тоже, что и счет «раз», «четыре» - подпрыжка на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сгибается назад.

2. Ритмическая гимнастика (девушки)

1.Микрозачет по теме:

Составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Комплекс упражнений №3. (пример)

Подготовительная часть:

1.Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2.Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3.Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4. Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полуприсед на носках, затем расправить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

Основная часть:

6. Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета, «Кросс-степ» и вращения рук в локтевых суставах в одну сторону и в другую.

7. Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад, руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

8. Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

9. Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед-вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

10. Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в и.п. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение выполнять с напряжением.

11. Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

12. Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

13. Руки на поясе. Присесть на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем присесть на левой ноге, правую на носок.

14.» Степ-тач», чтобы отдохнуть.

15. а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8-12 раз, затем другую ногу; б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8-12 раз, затем другой ногой.

16. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

17. Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16-20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

18. Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

19. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

20. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

21. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

22. Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

Заключительная часть:

23. Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

24. Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

25. Сделайте шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

26. Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

27. Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

28. Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

3. Атлетическая гимнастика (юноши)

Микрозачет по теме:

1. Комплекс упражнений №4.

Дельтовидные мышцы:

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.

Мышцы спины:

1. Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колено, табурет).
2. Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
3. Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

Грудные мышцы:

1. Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
2. Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»).
3. Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

Мышцы живота:

1. Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
2. Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

Мышцы спины:

1. Наклон вперед, гантель в руках за головой.
2. Имитация рубки дров с гантелью в руках.

Мышцы бедра:

1. Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
2. Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.
3. Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

Мышцы голени:

1. Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.

2.Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

2. Задание:

Выполнить зачетный контрольно-аттестационный норматив №2

Контрольно-аттестационный норматив №2

п/п	Наименование упражнений	Критерии оценки результатов в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	175	160	155	150	145
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	16	11	6	4	0

Техника выполнения упражнений

1.Микрозачет по теме

Задание: выполнить комплекс ОРУ

Комплекс упражнений № 5

Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели):

1.Комплекс движений: боковые наклоны, стоя с гантелями в руке; тяга снаряда из-за головы в положении лежа на гимнастической скамье; поочередный подъем руки с гантелей перед собой; выпады и приседания с гантелями.

2.Комплекс (проработка мышц плеча, ног и спины): стоя на полу, ноги расставить, поочередно поднимать плечи (6 раз); не меняя и. п., руки согнуть в локтях и расставить в стороны, подняв предплечье. Совершать махи руками вперед 5 раз; добавить приставной шаг в стороны, повтор – 6 раз; ноги поставить шире плеч, поднять руки, делать наклоны вперед, касаясь пяток кистями, делать 8 раз; прыжки на одной ноге или на двух ногах, копирующие прыжки через скакалку. Выполнять при быстром темпе 10 секунд.

Силовые упражнения:

Ноги поставить на ширину плеч, наклоняться вперед нельзя!

С отягощением (поднятие и опускание снарядов): приседание со штангой; жимы с груди; тяга в наклоне; становая тяга.

Дыхательные упражнения:

1.Сделать 4 глубоких вдоха носом, выдох нужно произвести тихо, через рот. При вдохе сжать кулаки. Сделать паузу на 6 секунд, руки опустить. Плечи и живот расслаблены. Следует сделать 24 занятия по 4 вдоха.

2.Стоя наклоняться вниз. На середине наклона вдыхать воздух носом, закончить вдох вместе с наклоном. Выпрямиться. Повторить 12 сетов по 8 вдохов, делая передышку по 4 секунды.

3.Встать на пол, руки прижать к животу. При выполнении делают 8 вдохов подряд. Перерыв составляет 4 секунды. На выдохе сделать толчок руками к полу, выпрямляя их. При выдохе руки снова прижать. Повтор – 12 сетов по 8 вдохов.

4. Спортивная гимнастика

Задание:

Изучить правила соревнований по спортивной гимнастике

Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

5. Дыхательная гимнастика

Задание

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

2. Самостоятельная работа:

Подготовить сообщение на тему: «Дыхательная гимнастика, как профилактическое средство физического воспитания».

8. Промежуточная итоговая аттестация Дифференцированный зачет	31, 32, 33; У1 – У7.
---	-------------------------

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации

1. Контрольные тесты по ОФП (19 заданий)

2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического) контроля

Контрольно-аттестационные нормативы

п/п	Контрольно-аттестационный норматив	«3»		«4»		«5»	
		девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	Бег 100 м	18	14.6	17.6	14.3	16.3	13.8
2	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	160	200	170	210	185	230
3	Прыжок в длину с разбега	270	290	290	320	320	340
4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	110	120	120	130	130	140
5	Метание гранаты на дальность	13	27	17	32	21	38
6	Кроссовый бег на 2 км	11.50	9.50	11.20	9.20	8.50	7.50
7	Прием волейбольного мяча после подачи	3	3	4	4	5	5
8	Передача волейбольного мяча	20	20	30	30	40	40
9	Прямой нападающий удар	3/5	3/5	4/5	4/5	5/5	5/5

10	Передача баскетбольного мяча	15	15	20	20	30	30
11	Штрафной бросок	5/10	5/10	7/10	7/10	9/10	9/10
12	Передача мяча двумя руками от груди	20	20	30	30	40	40
13	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	19.15	19.15	18.45	18.45	17.30	17.30
14	Акробатическая комбинация (баллы)	7.5/8.4	7.5/8.4	8.5/8.9	8.5/8.9	9.0/10	9.0/10
15	Опорный прыжок	7.5/8.4	7.5/8.4	8.5/8.9	8.5/8.9	9.0/10	9.0/10
16	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	113	113	118	118	123	123
Комплекс ГТО 5 ступень (16-17 лет), 6 ступень (18-24) (дополнительно для девушек)							

Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий:

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи,

- нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
 24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
 25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя).
 26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
 27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
 28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
 29. Особенности занятий избранным видом спорта.
 30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
 31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
 32. Основы и организация школьного туризма.
 33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
 34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
 35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
 36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
 37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 38. Баскетбол.
 39. Виды массажа.
 40. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
 41. Влияние физических упражнений на мышцы.
 42. Волейбол.
 43. Закаливание и основы здорового образа жизни.
 44. Здоровый образ жизни.
 45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
 46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
 47. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
 48. Организация физического воспитания.
 49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
 50. Питание спортсменов.
 51. Развитие двигательных способностей.
 52. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
 53. Развитие силы и мышц.
 54. Развитие экстремальных видов спорта.
 55. Роль физической культуры.
 56. Спорт высших достижений.
 57. Физическая культура и физическое воспитание Утренняя гигиеническая гимнастика.
 58. Физическое воспитание в семье.
 59. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
 60. Новые технологии оздоровительного фитнеса.

Приложение № 2 к рабочей
программе учебного
предмета

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

Закрытая часть

Закрытая часть оценочных материалов содержит полные комплекты всех оценочных средств текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, указанных в таблице открытой части.

При направлении РП учебного предмета на согласование в СЭД закрытая часть оценочных материалов должна быть прикреплена в карточку проекта в виде отдельного файла

в формате pdf. Закрытая часть оценочных материалов не размещается в свободном доступе на официальном сайте Университета / филиала.