

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.12.2024 15:44:11
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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 04	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
ОК 08	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	средства профилактики перенапряжения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре		
		4 семестр	5 семестр	6 семестр
Учебная нагрузка обучающегося	108	60	24	24
Из них:				
Учебные занятия (всего):				
Урок				
Лекция				
Практические занятия		60	24	24
Самостоятельная работа ¹				
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала		Вид учебной деятельности				
		Урок	Лекция	Практические занятия (семинар)	Лабораторное/Практическое занятие по подгруппам	Самостоятельная работа
4 семестр						
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.				10		
	Содержание учебного материала					
1	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.</p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических</p>			1		

	<p>упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.</p> <p>Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.</p>					
2	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>			1		
	В том числе практических занятий					
3	Выполнение комплексов дыхательных упражнений			1		
4	Выполнение комплексов утренней гимнастики			1		
5	Выполнение комплексов упражнений для глаз			1		
6	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки			1		
7	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела			1		
8	Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия			1		
9	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса			1		
10	Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма			1		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Тема 2.1. Общая физическая подготовка				8		

	Содержание учебного материала					
1	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.			1		
	В том числе практических занятий					
2	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.			1		
3	Подвижные игры различной интенсивности.			6		
Тема 2.2.Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов				12		
	Содержание учебного материала					
1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.			2		
	В том числе практических занятий					
2	На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.			4		
3	На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.			2		
4	На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.			4		

	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 					
Тема 2.3. Спортивные игры				18		
	Содержание учебного материала					
1	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.</p> <p>Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Футбол.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.</p> <p>Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча,</p>			4		

	<p>выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>					
2	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>			1		
	В том числе практических занятий					
3	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>			5		
4	<p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. - после изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 			6		
5	<p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p>			1		
	Тема 2.4. Спортивная и прикладная гимнастика (категории Б)			12		
	Содержание учебного материала					

1	Строевая, физическая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка.			1		
2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения			1		
В том числе практических занятий						
3	Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.			4		
4	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.			4		
5	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение зачетных упражнений на гимнастических снарядах. Участие в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике категории «Б»			2		
Промежуточная аттестация		Зачет				
Всего за семестр		60 часов				
5 семестр						
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста						
Тема 1.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки						
	Содержание учебного материала			2		
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					

	<p>содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.</p> <p>Основные причины изменения общего состояния студента в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студента.</p> <p>Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Меры безопасности и предупреждения травматизма.</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание рефератов по теме 1.1.</p>					
Раздел 2. Легкая атлетика						
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов						
	Содержание			4		
1.	<p>Практические занятия</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.</p>					
2	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Легкоатлетические кроссы:</p> <p>1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м.</p> <p>2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполнение зачетных нормативов по прыжкам.</p>					

	Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).					
Раздел 3. Общая физическая подготовка (общая гимнастика)						
Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.				6		
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		
Тема 4.1. Основные технические способы передвижения на лыжах						
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</p>					

	препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).					
2	Самостоятельная работа обучающихся Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.					
Промежуточная аттестация		Зачет				
Всего за семестр		24 часа				
6 семестр						
Раздел 5. Спортивные игры						
Тема 5.1. Баскетбол						
			4			
1	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. Ручной мяч. 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.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.					

Тема 5.2. Волейбол				8		
1	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.					
2	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по волейболу.					
Раздел 6. Виды спорта по выбору (по выбору)						
Тема 6.1. Ритмическая гимнастика				2		
	Практические занятия					
1	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					
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 6.2. 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 6.3. Спортивная гимнастика (категории Б)				6		
	Содержание учебного материала					
1	Спортивная гимнастика как вид спорта. Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Основы техники гимнастических упражнениях. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Методика обучения гимнастическим упражнениям.			2		
2	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.			4		
3	Самостоятельная работа Выполнение зачетных упражнений на гимнастических снарядах. Участие в факультетских и вузовских соревнованиях по спортивной гимнастике категории Б					
Промежуточная аттестация				Зачет		
Всего за семестр				24 часа		
Всего:						108

3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках.
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p>	

² В ходе оценивания могут быть учтены личностные результаты.

<p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>характерными для данной специальности.</p> <p>Уметь конструировать общеразвивающие упражнения, составлять комплексы упражнений различной направленности, проводить их, используя разнообразные методические приемы, владение методикой обучения технике гимнастических упражнений, методикой организации и проведения соревнований по спортивной гимнастике, методикой организации и проведения показательных массовых гимнастических выступлений.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p>
--	---	---

4. Условия реализации дисциплины

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. Дополнительная литература:

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

Физическая культура

Открытая часть

1. Система оценивания

Текущий контроль проводится с целью установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций, обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе повседневной учебной работы по учебному предмету.

Каждый обучающийся, изучающий учебный предмет «Физическая культура», должен: ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре; особенностями проведения основных частей занятий; знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека; уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики профессиональных заболеваний.

2. Паспорт оценочных материалов

Темы учебного предмета	Оценочные материалы (виды и количество)	Код и формулировка контролируемой компетенции	Критерии оценивания
Текущий контроль успеваемости			
2 семестр			
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	реферат	ОК 01; ОК 04; ОК 08.	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

			<p>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, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Тестирование Выполнение контрольных нормативов	ОК 04; ОК 08.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов тестирования/диктанта: - от 0 до 39%

			выполненных заданий – неудовлетворительно; - от 40% до 59% - удовлетворительно; - от 60% до 79% - хорошо; - от 80% до 100%- отлично.
3 семестр			
Раздел 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Реферат Выполнение контрольных нормативов	ОК 01;ОК 04;ОК 08	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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению. 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. Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные

			отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод. Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.
Раздел 2. Легкая атлетика	Выполнение контрольных нормативов	ОК 04;ОК 08	
Раздел 3. Общая физическая подготовка (общая гимнастика)	Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	ОК 04;ОК 08	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Выполнение контрольных нормативов	ОК 04;ОК 08	
4 семестр			
Раздел 6. Спортивные игры	Реферат Выполнение контрольных нормативов	ОК 04;ОК 08	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

			<p>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, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
Раздел 7. Виды спорта по выбору (по выбору)	Реферат Выполнение контрольных нормативов	ОК 04;ОК 08	<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»</p>

			<p>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, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.</p>
Промежуточная аттестация обучающихся			
Зачет (2,3,4 семестры)		ОК 01; ОК 04; ОК 08	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он

			<p>посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контролировать нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.</p> <p>Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы</p>

3. Типовые оценочные материалы

Для обучающихся в основной и подготовительной медицинской группе.

1. Тест по общей физической подготовке (ОФП)

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Оценки					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м/с	16-18	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	16-18	7,5	7,9-7,5	8,-8,5	8,4	8,5-9,0	9,0-10,0
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16-18	230	220	200	185	170	155
4	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-18	15	13	8	15	13	8
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса,	16-18	14	11	8			

		количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
6	Скоростные	Бег 60 м/с	16-18	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
7	Скоростные	Бег 500 м/м	16-18	1,30	1,40	2,00	2,10	2,20	2,50
8	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16-18	42	31	27	16	11	9
9	Выносливость	Бег 2000 м (юноши) Бег 1000 м (девушки)	16-18	8,40	9,20	10,00	6,00	6,30	6,50
10	Скоростные	Бег 100 м/с	16-18	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
11	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 60 сек)	16-18	50	45	40	42	36	30
12	Скоростные	Прыжки на скакалке (30 сек.)	16-18	70	65	55	80	75	65
13	Силовые	Прыжки в длину с разбега, м	16-18	380	350	320	350	310	260
14	Выносливость	Вис на согнутых руках, с	16-18	35	30	25	30	27	20
15	Силовые	Отжимания в упоре на брусьях (кол-во раз)	16-18	12	10	7	-	-	-
16	Скоростно-силовые	Бег на лыжах на 5 км, 3 км		25,50 и меньше			19,10 и меньше		
17	Комплекс по спортивной гимнастике			Оценивается техника выполнение					

2. Тест по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу (3 попытки)	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Три попытки	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется	

	волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное продвижение по площадке	

3. Тест по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способности вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично; 4 балла – хорошо; 3 балла – удовлетворительно; 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 бросков (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игроков на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, полезные действия во время игры, свободное передвижение по площадке	

4. Темы рефератов по предмету «Физическая культура»

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

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

Критерии оценки реферата:

Критерии: 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 объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.

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.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию, например, допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен.

5. 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 (держать) – 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. Выпрямляясь, 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. Выпрямляясь, 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:

Задание 1: составление комплексов упражнений

1. Составление конспекта и демонстрация комплекса разминочных общеразвивающих упражнений
2. Составление и демонстрация комплекса разминочных упражнений с предметами (мяч, флажки, гимнастические палки, обручи)
3. Составление конспекта и демонстрация комплекса круговой тренировки по ОФП
4. Составление и демонстрация комплекса корригирующей гимнастики
5. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда
6. Составление и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики с музыкальным сопровождением.
7. Составление и проведение комплекса упражнений на развитие гибкости
8. Составление и проведение комплекса силовых упражнений
9. Составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях по гимнастике

Задание 2: Подготовка реферата на тему «Физическая культура и будущая профессия»

Критерии оценки: Оценка учитывает методы и средства, использованные при составлении комплексов упражнений, правильность и последовательность упражнений.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание, используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи. Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования

Для обучающихся в специальной медицинской группе.

Задания для зачета (1 контрольная точка)

Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору).

Задания для зачета (2 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, ловкости, (одного из физических качеств по выбору).
Задания для зачета- тесты по ОФП (3 контрольная точка)

Задания для зачета (4 контрольная точка) Составление комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы, выносливости, быстроты (одного из физических качеств по выбору)

Жирным шрифтом выделены нормативы для юношей

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча сверху двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Волейбол (адаптивные формы)	12	10	8	6	4
Передача мяча снизу двумя руками в паре с преподавателем	15	12	10	8	6
Ведение баскетбольного мяча	Зачтено (выполнение ведения мяча 20 м)				
Баскетбол. Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	6	5	4	3	2
	6	5	4	3	2

3.2 Промежуточная аттестация

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

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации

1. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.
2. Тест (20 вопросов)

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 упражнениями.
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.

Тестовые задания

№ п\п	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Инструкция по выполнению заданий: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов		
1	Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а также сам процесс деятельности людей в этой области? -а) двигательная активность -б) физическая и функциональная подготовленность +в) физическая культура и спорт -г) самовоспитание	В
2	Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя? -а) двигательные умения -б) физическое воспитание -в) профилактика +г) самообразование	Г
3	Как называется процесс комплексного развития и совершенствования, определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности? -а) саморегуляция -б) физическое развитие	Г

	-в) адаптация +г) психофизическая подготовка	
4	Какое свойство живых систем направлено на оптимальное взаимодействие между элементами организма, обеспечивающими его целостность? -а) адаптация +б) саморегуляция -в) биоритмы -г) самосовершенствование	Б
5	Как называется способность организма к ориентации в пространстве и времени, основанное на врожденных рефlekсах? -а) уровень -б) тренированность -в) гипокинезия +г) биоритмы	Г
6	Как называется пониженная двигательная функция? -а) дееспособность -б) саморегуляция +в) гиподинамия -г) здоровье	В
7	Способность человека выполнять какую-либо деятельность? -а) самооценка -б) установка +в) дееспособность -г) все перечисленное верно	В
8	Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это: -а) установка -б) самонаблюдение +в) тренированность -г) гибкость	В
9	Что направленно на развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в данном виде спорта? -а) ловкость -б) двигательные навыки +в) специальная физическая подготовка -г) самооценка	В
10	Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам? -а) тренированность -б) физические способности -в) установка +г) спортивная форма	Г
11	Подготовка организма к предстоящей работе называется: +а) разминка -б) профилактика -в) гибкость -г) саморегуляция	А
12	Состязания, направленные на демонстрацию человеческих возможностей - это: -а) конкурс красоты -б) гимнастика	В

	<ul style="list-style-type: none"> +в) спорт высших достижений -г) парусная регата 	
13	<p>Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> +а) реабилитация -б) вработывание -в) разминка -г) профилактика 	А
14	<p>Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?</p> <ul style="list-style-type: none"> +а) физическое воспитание -б) саморегуляция -в) тренированность -г) самонаблюдение 	А
15	<p>Что называют изменением форм и функций организма в процессе индивидуального развития?</p> <ul style="list-style-type: none"> -а) адаптация +б) физическое воспитание -в) организм человека -г) двигательная активность 	Б
16	<p>Как называется сниженная сократимость мышц?</p> <ul style="list-style-type: none"> -а) тренированность -б) гибкость +в) гипокинезия -г) расслабление 	В
17	<p>Разнообразные формы движений, выполняемые в процессе занятий физической культурой, называются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -а) тонусом +б) физическими упражнениями -в) акробатикой -г) гипокинезией 	Б
18	<p>Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:</p> <ul style="list-style-type: none"> +а) рефлекс -б) автоматизм ходьбы -в) физическое развитие -г) двигательный навык 	А
19	<p>Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> +а) профилактика -б) аутотренинг -в) самовоспитание -г) гибкость 	А
20	<p>Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:</p> <ul style="list-style-type: none"> -а) тренированность +б) быстрота -в) гибкость -г) спортивная форма 	Б

Критерии оценивания

90-100% - отлично «5»;

70-89% - хорошо «4»

50-69% - удовлетворительно «3»;

менее 50% - неудовлетворительно «2»

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он посещал занятия, усвоил программный материал курса, стал контрольные нормативы, понимает роль физической культуры в профессиональной деятельности, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, использует на практике знания о здоровом образе жизни.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который посетил мало занятий, не сдал контрольные нормативы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы

Приложение № 2 к рабочей
программе учебного
предмета

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Наименование учебного предмета

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.