

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



ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04 «Физическая культура»

Специальность: 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Квалификация выпускника: техник  
на базе основного общего образования

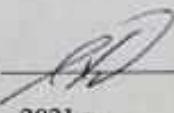
Язык обучения: русский

Автор: Фатыхов И.Ф.

Рецензент: к.п.н. Кудашев Н.Х.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПЦК «Социально-гуманитарный цикл»

 А.В. Харченко

Протокол заседания ПЦК № 11 от «10» июня 2021 г.

Учебно-методическая комиссия инженерно-экономического колледжа

Протокол заседания УМК № 24 от «16» июня 2021 г.

г. Набережные Челны, 2021

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Целью освоения дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизиологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППСЗ**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ). Изучение дисциплины базируется на знаниях и умениях, полученных в процессе освоения учебных дисциплин: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасности жизнедеятельности».

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

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.5	Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 230 часов, из них 180 часов - практические занятия и 50 часов - самостоятельная работа.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3, 5, 7 семестрах, дифференцированный зачет в 4,6, 8 семестре.

№	Тема дисциплины	Се-мestr	Неделя семестра	Виды учебной работы их трудоемкость (в часах)			Само-стоя-тельная	Текущие формы кон-троля
				Лекции	Практические Занятия	Лабо-ратор-ные-работы		
3 семестр, 17 недель								
1	Легкая атлетика	3	1-4	0	10	0	2	Оценка специальной физической подготовленности
2	Общая физическая подготовка	3	5-11	0	12	0	2	Оценка общей физической подготовленности
3	Баскетбол	3	12-15	0	8	0	2	Оценка уровня освоения технических элементов игры
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	3	16-17	0	4	0	2	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	3	17	0	34	0	8	
4 семестр, 17 недель								
1	Общая физическая подготовка	4	18-23	0	12	0	2	Оценка общей физической подготовленности
2	Волейбол	4	24-28	0	10	0	2	Оценка уровня освоения

								технических элементов игры
3	Легкая атлетика	4	29-32	0	8	0	2	Оценка специальной физической подготовленности
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	33-34	0	4	0	4	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	4	34	0	34	0	10	

**5 семестр, 13 недель**

1	Легкая атлетика	5	35-38	0	8	0	2	Оценка специальной физической подготовленности
2	Методико-практическая подготовка	5	39-42	0	8	0	2	Методико-практические задания
3	Общая физическая подготовка	5	43-46	0	8	0	2	Оценка общей физической подготовленности
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5	47	0	2	0	4	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	5	47	0	26	0	10	

**6 семестр, 17 недель**

1	Общая физическая подготовка	6	48-52	0	10	0	2	Оценка общей физической подготовленности
2	Бадминтон	6	53-57	0	10	0	2	Оценка уровня освоения технических элементов игры
3	Легкая атлетика	6	58-62	0	10	0	2	Оценка специальной физической подготовленности

4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	63-64	0	4	0	4	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	6	64	0	34	0	10	

**7 семестр, 10 недель**

1	Легкая атлетика	7	65-67	0	8	0	2	Оценка специальной физической подготовленности
2	Общая физическая подготовка	7	68-70	0	8	0	2	Оценка общей физической подготовленности
3	Атлетическая гимнастика	7	71-73	0	8	0	2	Оценка техники выполнения упражнений
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	7	74	0	8	0	2	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	7	74	0	32	0	8	

**8 семестр, 9 недель**

1	Общая физическая подготовка	8	75-79	0	10	0	2	Оценка общей физической подготовленности
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	79-83	0	10	0	2	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого	8	83	0	20	0	4	
	Итого			0	180	0	50	

## 4.2. Содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (Практ./сам)	Уровень освоения
	<b>3 семестр</b>		<b>10/8</b>	
<b>Тема 1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 2. Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки. 3. Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование 4. Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции. 5. Развитие общей выносливости посредством равномерного и интервального бега. 6 Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.		<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		8	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Развитие силы и силовой выносливости. 2. Развитие быстроты. 3. Развитие координации. 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие гибкости.		<b>12</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО		12	
	<b>Практические занятия:</b> 1. Техника передвижений (стойки, остановки, повороты 2. Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении 3. Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча 4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча 5. Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, ов-ладение мячом при борьбе за отскок) 6. Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения) 7. Учебная игра		8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		8	3

<b>Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b>	4	3
	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	1	
	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	6	
	<b>4 семестр</b>		
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Развитие силы и силовой выносливости. 2. Развитие быстроты. 3. Развитие координации. 4. Развитие общей выносливости 5. Развитие гибкости. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	12	3
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста. 2. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения. 3. Приём и передача мяча двумя руками снизу. 4. Приём и передача мяча двумя руками сверху. 5. Подача сверху и снизу. 6. Выполнение нападающего удара и его блокировка. 7. Совершенствование технических элементов в учебной игре	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	10	
<b>Тема 3. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия:</b> 1. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия. 2. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой). 3. Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег). 4. Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке. 5. Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке. 6. Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.	8	3

	7.	Методика составления и выполнения комплекса упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся Закрепление материала в практике самостоятельных тренировочных занятий. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	8	
<b>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	1	
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	3.	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>2</b>	
		<b>5 семестр</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	1.	Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие.	1	
	2.	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	1	
	3.	Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	1	
	4.	Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	5.	Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	6.	Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.	1	
	7.	Методика составления и выполнения комплекса упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>8</b>	
<b>Тема 2. Методико-практическая подготовка</b>		<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	1.	Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста.	1	
	2.	Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения.	1	
	3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	
	4.	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	

	5.	Подача сверху и снизу.	1	
	6.	Выполнение нападающего удара и его блокировка.	1	
	7.	Совершенствование технических элементов в учебной игре	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			8
<b>Тема 3. Общая физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия:</b>	8	3
	1.	<b>Развитие силы и силовой выносливости.</b>	2	
	2.	Развитие быстроты.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие общей выносливости	1	
	5.	Развитие гибкости.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			8
<b>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия:</b>	2	3
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	1	
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			2
	<b>6 семестр</b>			
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>Практические занятия</b>	10	3
	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	2	
	2.	Развитие быстроты.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие общей выносливости	2	
	5.	Развитие гибкости.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			10

<b>Тема 2. Бадминтон</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	<b>3</b>
	1.	Выполнение упражнений в игровой стойке бадминтона.	1	
	2.	Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения	1	
	3.	Приём и передача валанчика двумя руками снизу.	1	
	4.	Приём и передача валанчика двумя руками сверху.	1	
	5.	Подача сверху и снизу.	2	
	6.	Выполнение нападающего удара и его блокировка.	2	
	7.	Совершенствование технических элементов в учебной игре	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>			<b>3</b>
	1.	Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие	1	
	2.	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	1	
	3.	Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	1	
	4.	Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	5.	Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке	2	
	6.	Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.	2	
	7.	Методика составления и выполнения комплекса упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.			<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	<b>3</b>
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	2	
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>7 семестр</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие	<b>2</b>	
	2. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	<b>2</b>	
	3. Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
	2. Развитие быстроты.	<b>2</b>	
	3. Развитие координации.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>6</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	<b>2</b>	
	2. Развитие быстроты.	<b>2</b>	
	3. Развитие координации.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 3. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие силы и силовой выносливости.	<b>2</b>	
	2. Развитие быстроты.	<b>2</b>	
	3. Развитие координации.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	1. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	<b>1</b>	
	2. Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	<b>1</b>	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>	<b>8 семестр</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
1.	Развитие силы и силовой выносливости.	<b>2</b>	
2.	Развитие быстроты.	<b>2</b>	
3.	Развитие координации.	<b>2</b>	
4.	Развитие общей выносливости	<b>2</b>	
5.	Развитие гибкости.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	<b>3</b>	
2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	<b>3</b>	
3.	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	<b>10</b>	<b>3</b>

#### 4.3. Структура и содержание самостоятельной работы

№	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	Легкая атлетика	Развитие быстроты и общей выносливости: выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 м, бег 2-3 км.	6	Контрольные нормативы
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО	6	Контрольные нормативы, комплекс ОРУ.
3	Баскетбол	Повторение технических элементов игры	6	Проверка усвоения элементов техники игры
4	Волейбол	Закрепление элементов техники. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	6	Проверка усвоения элементов техники игры
5	Методико-практическая подготовка	Подготовка к выполнению методико-практических заданий.	6	Выполнение методико-практических заданий
6	Бадминтон	Закрепление элементов техники игры. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО	6	Проверка усвоения элементов техники игры
7	Атлетическая гимнастика	Подготовка к выполнению комплекса упражнений с гантелями.	6	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.

		гантелей.		
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Подготовка к выполнению комплексов упражнений в режиме учебного дня.	8	Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.
Итого			50	

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

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

### 6.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

#### Тема 1. Легкая атлетика и общая физическая подготовка.

#### ОК-8, ПК 3.5

В основу учебной программы подготовки учащихся колледжа в разделы «Общая физическая подготовка» и «Лёгкая атлетика» положена подготовка к выполнению тестовых упражнений, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Практические задания по разделам легкая атлетика и ОФП заключаются в выполнении шести тестовых упражнений: Бег 100 м (сек.); Бег 2000 м для девушек и 3000 м для юношей (мин.,сек); Сгибание-разгибание рук в упоре лежа для девушек и подтягивание для юношей, кол-во раз; Наклон вперед из положения сидя, см; Прыжок в длину с места, см; Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз.

Данные нормы по физической культуре сдаются в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности

сти к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для учащихся, которые по возрасту относятся к VI ступени Всероссийского комплекса «ГТО» (возраст 18-24 года), контроль общей физической подготовки проводятся в следующих контрольных нормативах:

Вид ОФП	Примерные сроки проведения испытаний
Бег 100 м (сек)	
Бег 2-3 км (мин)	Сентябрь, май
Подтягивание из виса на перекладине (юноши). (кол-во раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) (кол-во раз)	
Наклон туловища (см)	
Прыжок в длину с места (см)	Декабрь, апрель
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин ( кол-во раз)	

Оценочная таблица тестовых упражнений ОФП, входящих в комплекс ГТО для юношей и девушек (VI ступень ВФСК ГТО, 18-24 года)

Тестовое упражнение		Юноши				
		Оценка в баллах				
		5 золотой	4 (серебряный, бронзовый знак)	3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	6	3
4	Наклон вперед из положения сидя, см	13	7	6	4	2
5	Прыжок в длину с места, см	240	230	215	205	195
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	50	40	30	25	20
Тестовое упражнение		Девушки				
		Оценка в баллах				
		5 золотой	4(серебряный, бронзовый знак)	3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	10.30	11.15	11.35	12.30	13.30
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10	7	4
4	Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	8	6	4
5	Прыжок в длину с места, см	195	180	170	160	145
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	40	30	20	15	10

	ща из положения лежа за 1 мин, кол-во раз						
--	---	--	--	--	--	--	--

Примечание: уровню «золотой значок» Комплекса ГТО соответствует оценка на 5 баллов, уровню «серебряный значок» - оценка 4 баллов, уровню «бронзовый значок» - оценка 4 балла.

## Тема 2. Баскетбол

### ОК-8, ПК 3.5

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

Практические задания по разделу баскетбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

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

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

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

## Тема 3. Методико-практическая подготовка

### ОК-8, ПК 3.5

Контроль теоретической и методической подготовленности студентов, имеющих временное или постоянное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности (т.е. уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса, выполнения методико-практического задания преподавателя, а также посредством защиты реферата. Проверка методической и теоретической подготовленности студентов, не освобожденных от занятий, производится по ходу практических занятий и по качеству выполнения методико-практических заданий преподавателя.

#### Практические задания к методико-практическим занятиям

Практические задания по данному разделу заключаются в выполнении десяти упражнений:

1. Опишите правила, которые необходимо соблюдать при составлении и выполнении комплекса общеразвивающих упражнений. Составьте такой комплекс упражнений.
2. Перечислите правила, которые надо соблюдать при выполнении комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составьте такой комплекс упражнений.
3. Составьте комплекс дыхательных упражнений.
4. Составьте комплекс упражнений гимнастики для глаз.
5. Составьте комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
6. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.
7. Составьте комплекс упражнений физкультминутки или физкультурной паузы для лиц умственного труда.
8. Составьте программу самостоятельных занятий оздоровительной направленности на 1 неделю изенным видом спорта или системой физических упражнений с учётом индивидуальных показателей функциональной подготовленности.
9. Составьте комплекс упражнений для развития силы мышц рук (ног; спины; брюшного пресса).
10. Составьте комплексы упражнений для подготовительной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.

Качество выполнения методико-практических заданий оценивается по критериям:

- \* «отлично», если задание выполнено без ошибок и своевременно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;
- \* «хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) или с опозданием сроков сдачи, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны;
- \* «удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно;
- \* «неудовлетворительно», если задание не выполнено.

#### Тема 4. Волейбол

## **ОК-8, ПК 3.5**

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

Практические задания по разделу волейбол заключаются в выполнении пяти контрольных тест-упражнений:

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

Критерии:

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

## **Тема 5. Бадминтон**

## **ОК-8, ПК 3.5**

Оценка подготовленности студентов в разделе «Бадминтон» производится по уровню освоения технических элементов игры (т.е. по умению выполнить тестовые задания преподавателя, включающие правильное выполнение в ходе учебной игры ударов по волану справа, слева; сверху, снизу, на уровне пояса; короткой, высокой далекой и высокой атакующей подачи).

Практические задания по разделу бадминтон заключаются в выполнении четырех контрольных тест-упражнений:

1. Короткая подача волана. Атакующая подача волана.
2. Удары по волану сверху, снизу, справа, слева.

3. Выполнение взаимодействия в группе (критерии оценки выполнения спортивно-игрового задания: грамотно провести специальную разминку, разделить группу на игровые пары, судить по правилам).

4. Одиночные и парные соревнования в группе (выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях).

Критерии:

- \* «отлично», если технический элемент выполняется правильно, без ошибок;
- \* «хорошо», если технический элемент выполняется не стабильно (т.е. присутствуют незначительные нарушения техники игры);
- \* «удовлетворительно», если упражнение выполняется с ошибками, нарушающими структуру технического элемента;
- \* «неудовлетворительно», если упражнения выполнены неправильно.

## **Тема 6. Атлетическая гимнастика**

### **ОК-8, ПК 3.5**

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по качеству выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями и комплекса упражнений круговой тренировки на тренажерах.

## **Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

### **ОК-8, ПК 3.5**

На учебных занятиях студент должен научиться выполнять упражнения с использованием веса собственного тела, а также с предметами и со снарядами: гимнастические палки, мячи, скамейки, стулья, шведская стенка, эспандерами, специальными тренажёрами при соблюдении определенных параметров нагрузок (интенсивность – вес нагрузки, темп выполнения упражнений; объем – количество повторений и подходов; тип – вовлекаемые в работу группы мышц: рук, шеи, торса, спины, ног; длительность отдыха между подходами).

Контроль подготовленности студентов в данном разделе осуществляется по умению выполнить практическое задание в составлении и проведении комплекса упражнений производственной гимнастики по выбору студента (физкультурной паузы, физкультминутки, вводной гимнастики и др.), соответствующих условиям и характеру трудовой деятельности.

## **6.2 Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **Задания к зачету**

#### **3 семестр**

- 1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в баскетбол: техника передвижений; передачи мяча на месте.
2. Легкая атлетика. Классификация видов.
3. Общая физическая подготовка. Тестовые упражнения, определяющие уровень общей физиче-

ской подготовленности.

4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.

**Задания к зачету**

**4 семестр**

1. Развитие физических качеств в процессе выполнения специальных комплексов ОФП по сдаче норм ГТО.
2. Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в волейбол: передача мяча сверху.
3. Методика выполнения и оценка уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).
4. Обще-развивающие упражнения. Организационно-методические указания к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

**Задания к зачету**

**5 семестр**

- 1.Практическое задание: Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.
- 2.Специально - беговые упражнения. Организационно-методические указания к выполнению.
3. Основы физической культуры (задачи, принципы, методы, формы организации, средства). Физиологические эффекты физических упражнений.
4. Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений с гантелями.

**Задания к зачету**

**6 семестр**

- 1.Практическое задание: Техника выполнения технических элементов игры в бадминтон: подача волана; удары сверху, снизу, справа, слева
2. Прыжки в длину с разбега. Характеристика или демонстрация. Способы и фазы. Разбег. Отталкивание, полет и приземление. Согнув ноги, прогнувшись, ножницы (по выбору).
3. Практическое задание: Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг.
4. Практическое задание: Развитие силы и силовой выносливости различных мышечных групп посредством учебного материала.

**Задания к зачету**

**7 семестр**

- 1.Практическое задание: Составить и выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах.
2. Практическое задание: Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей тестов ВК ГТО (по выбору).
3. Практическое задание: Определить и оценить уровень физического развития на основе антропометрических показателей.
4. Скоростно-силовые качества. Упражнения для развития. Тесты для оценки.

**8 семестр**

**задания к дифференцированному зачету**

Практическое задание: Определить и оценить уровень физической подготовленности на основе показателей ОФП.

Промежуточный контроль

Зачет (дифференцированный зачет) проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.: в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и соответствует компетенциям (ОК-8, ПК 3.5).

. Критерии оценки:

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

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

- а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.
- б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.
- в) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня, но сдают все контрольные нормативы.
- г) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии справки от спортивной организации, подтверждающей регулярное посещение тренировочных занятий освобождает студента от практических занятий по физической культуре, при сдачи всех контрольных нормативов).

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

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

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>	<b>Показатель формирования компетенции для данной дисциплины</b>	<b>Оценочные средства</b>
OK-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей - практические задания (ПЗ) № 1-6, 7, 8-14, 16-19, 21-22, 23-24. Освоение основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности: методико-практические задания: №№ 1-7. Устный опрос по темам рефератов №№ 1-5. Уметь оценивать уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности: практические задания №№ 1-6, 20, 8-14, 16-19.
ПК-3.5	Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов		Уметь осуществлять спортивно-игровую деятельность с командным взаимодействием - практические задания №№ 15, 20, 8-14, 16-19.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

К занятиям допускаются обучающиеся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный план занятия лечебной физкультурой специальной медицинской группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так, максимальное напряжение должно приходиться на начало вдоха.

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

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

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

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

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

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

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

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

Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

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

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

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

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

**КРИТЕРИИ оценки** - показатели физической подготовленности по физическим тестам:

**A. Обязательные:**

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

**B. Дополнительные (7 по выбору студента):**

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

4. Координация движений бросание мяча о стену попеременно руками в течение 30 секунд с 1 метра.

5. Силовая выносливость количество приседов из положения лежа на спине.

Уровень функционального состояния.

6. Время задержки дыхания (пробы Штанге и Генче).

7. Ортостатическая проба.

8. Нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд).

9. Двойное произведение ( $\text{ЧСС} \times \text{АД систем.}$ ) / 100.

10. Общая работоспособность (с помощью Гарвардского степ-теста или велоэргометрии PWC 150-170 по Абросимовой Л. И.).

В. По выбору студента:

1) бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) без учета времени;

2) сгибание рук в упоре: 5 раз (девушки), 8 (юноши);

3) подтягивание на перекладине 5 раз (девушки, на нижней), 3 раза (юноши);

4) переход из положения лежа в положение сидя: до 20 раз (девушки), 30 раз (юноши) без учета времени.

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

### **Основная литература**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : непосредственный (359 экз.).
2. Яшин В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни : учебное пособие / В. Н. Яшин. – Москва : ФЛИНТА, 2017. – 125 с. – ([для СПО, а также учащихся старших классов общеобразовательных школ].) – ISBN 978-5-9765-1121-7. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511217.html> (дата обращения: 13.11.2020). – Текст : электронный.

### **Дополнительная литература**

1. Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – URL : <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 28.12.2020). – Текст : электронный.
2. Кизько А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html> (дата обращения: 17.02.2020). – Текст : электронный.
3. Ворожбитова А.Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие / А.Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 215 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-9765-1031-9. – URL : <https://new.znanium.com/catalog/product/1040124> (дата обращения: 17.02.2020). – Текст : электронный.

/Руководитель библиотеки

Р.Н. Ахметзянова

Программа составлена в соответствие с требованиями ФГОС СПО по специальности  
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Автор: Фатыхов И.Ф.

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень основного оборудования
Физическая культура	Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир. 2 спортивных городка. Основное оборудование: разновысотные турники, брусья, скамейка для пресса, рукоход); 4 асфальтированные беговые дорожки; Полоса препятствий. Тренажерный зал; Зал ЛФК; Баскетбольно-волейбольная площадка; 4 бадминтонные площадки; Зал для настольного тенниса.

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

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

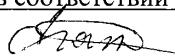
## **11.Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями**

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Лица с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды посещают практические занятия по отдельному расписанию, при отсутствии со стороны врача полного освобождения от физических нагрузок.

Проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется согласно следующих требований: посещаемость занятий, выполнение практических заданий и комплексов лечебно-физической культуры, оказывающих положительные изменения в функциональном состоянии и физической подготовленности.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1645), Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» (Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г № 965 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 №33818), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.; Регистрационный номер рецензии №383 от 23 июля 2015 г.; ФГАУ «ФИРО»); Положения о рабочей программе дисциплины (междисциплинарного курса) программы подготовки специалистов среднего звена Набережночелнинского института (филиала) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» (№ 1.3.1.40-03/10 от 18.04.2016 г.) и учебного плана по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»).

Программа составлена в соответствии с соответствию с требованиями ФГОС СПО  
Автор: Фатыхов И. Ф. 

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

ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



**Фонд оценочных средств  
по учебной дисциплине**

ОГСЭ 04 «Физическая культура»  
(наименование модуля)

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»  
(код и наименование специальности)

— Техник —  
Квалификация выпускника

Набережные Челны, 2021

## Паспорт

### фонда оценочных средств по дисциплине

#### Физическая культура

(наименование дисциплины)

Студент по итогам изучения курса должен обладать рядом компетенций: спользовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности (ОК 8), обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов (ПК 3.5).

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ПК 3.5	Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение оперативной, текущей и итоговой информации об уровне формирования физической культуры будущих специалистов, а именно:

- об уровне знаний и методических умений: планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, самоконтроля за состоянием организма и отдельных его систем, определения уровня и динамики физического развития, общей физической подготовленности;
- о степени освоения спортивно-технических умений и навыков;
- об уровне общей физической подготовленности.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей- практические задания (ПЗ) № 1-6, 7, 8-14, 16-19, 21-22, 23-24. Освоение основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности: методико-практические задания: №№ 1-7. Устный опрос по темам рефератов №№ 1-5. Уметь оценивать уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности: практические задания №№ 1-6, 20, 8-14, 16-19.
ПК - 3.5	Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:  Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека;	Уметь осуществлять спортивно-игровую деятельность с командным взаимодействием - практические задания №№ 15, 20, 8-14, 16-19.

	<p>ле отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>нальном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	
--	---	--	--

Набережночелнинский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Инженерно-экономический колледж

## **Фонд оценочных средств**

### **Тема 1. Теоретическая подготовка**

Контроль теоретической подготовленности (уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса по теме реферата у студентов, которые имеют временное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности. Проверка теоретической подготовленности для студентов не освобожденных от занятий осуществляется опосредованно, в ходе выполнения методико-практических и технических заданий. Умение правильно выполнять деятельность вышеобозначенного характера подразумевает наличие сформированных знаний.

Критерии оценивания ответа (для освобожденных) по теме реферата следующие:

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

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

#### **Темы рефератов и их содержание**

##### **1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ ДИАГНОЗЕ**

1. Цель и задачи ЛФК при определенном диагнозе.
2. Средства ЛФК.
3. Комплекс упражнений лечебной гимнастики.

##### **2.СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Общее представление о строении тела человека.
2. Понятие об органе и системе органов.
3. Форма и функции костей скелета человека.
4. Представление о строении мышечной системы.
5. Представление о дыхательной системе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
8. Гиподинамия и гипокинезия.
9. Кровь, ее состав и функции.
10. Представление о сердечно-сосудистой системе.
11. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

##### **3.ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.**

##### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента и здоровый стиль жизни.
3. Ценностно-смысловая характеристика здорового и нездорового образа жизни.
4. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
5. Компоненты ЗОЖ.

#### **4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
4. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
5. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
7. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Самоконтроль за физической подготовленностью.

#### **5. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
3. Перспективное планирование подготовки.
4. Текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения.
6. Календарь студенческих внутривузовских и внеузовских соревнований.
7. Требования спортивной классификации и правила соревнований.

#### **6. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

1. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

#### **7. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОКОНТРОЛЯ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Методика ведения дневника самоконтроля и тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие подходящее состоянию здоровья и физической подготовленности.
2. Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
3. Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке. Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).
4. Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.
5. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).

6. Методика составления и выполнения комплексов упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.

### **Тема 2, 5. Легкая атлетика и общая физическая подготовка.**

**1. Практические задания 1-6.** Выполнить тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности.

В основу программы общей физической подготовки учащихся колледжа положены обязательные тестовые упражнения, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Для учащихся, которые по возрасту относятся к VI ступени Всероссийского комплекса «ГТО» (возраст 18-24 года), контроль по ОФП проводятся в следующих обязательных тестах:

Зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.) в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе. При дифференцированном зачете преподаватель оценивает студента согласно оценочной таблице тестовых упражнений ОФП.

Вид ОФП	Примерные сроки проведения испытаний
Бег 100 м	Сентябрь, май
Бег 2-3 км	
Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	Декабрь, апрель
Наклон туловища	
Прыжок в длину с места	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,	

Оценочная таблица тестовых упражнений ОФП, входящих в комплекс ГТО для юношей и девушек (VI ступень ВФСК ГТО, 18-24 года)

Тестовое упражнение	Юноши					
	Оценка в баллах					
	5 золотой	4 (серебряный, бронзовый знак)	3	2	1	
1 Бег 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2 Бег 3000 м (мин.,сек)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00	17.30
3 Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	6	3	2
4 Наклон вперед из положения сидя, см	13	7	6	4	2	1
5 Прыжок в длину с места, см	240	230	215	205	195	185
6 Поднимание туловища из положения	50	40	30	25	20	<15

	лежа за 1 мин, кол-во раз						
Тестовое упражнение		<b>Девушки</b>					
		<b>Оценка в баллах</b>					
		5 зо- лотой	4(серебряны й, бронзо- вый знак)	3	2	1	
1	Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	10.30	11.1 5	11.35	12.30	13.30	15.00
3	Сгибание- разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	8	6	4	2
5	Прыжок в длину с места, см	195	180	170	160	145	130
6	Поднимание туло- вища из положения лежа за 1 мин, кол- во раз	40	30	20	15	10	<10

1. Примечание: уровню «золотой значок» Комплекса ГТО соответствует оценка на 5 баллов, уровню «серебряный значок» - оценка 4 баллов, уровню «бронзовый значок» - оценка 4 балла.

**2. Практические задания 7.** Выполнить разученный комплекс общеразвивающих упражнений без предметов:

1. Переход-связка.

Исходное положение - основная стойка.

А) 1-8 (счет) – 8 шагов на месте с левой ноги.

Б) 1-2 – 2 шага на месте с левой ноги, руки в стороны.

3-4 – 2 шага на месте, руки вверх.

5-6 – 2 шага на месте, руки в стороны.

7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.

3. общеразвивающих упражнений без предметов:

Организационно-методические указания к выполнению. Так называемая переход-связка выполняется в начале комплекса упражнений, после каждого упражнения и по окончанию комплекса.

Выполнить 2 раза.

2. Упражнение 1. Круговые движения в кистях с ходьбой на месте.

Исходное положение – стойка ноги врозь, (руки в стороны, пальцы в кулак).

А) 1-4 – 4 круговых движения в кистях вперед.

5-8 – то же назад.

Повторить упражнение 2 раза.

3. Выполнить переход - связку.

4. Упражнение 2. Круговые движения в локтевых суставах с ходьбой на месте.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак.

А) 1-4 4 круговых движения локтевых суставов (внутрь).

Б) 5-8 то же наружу.

Выполнить упр.2 раза.

5. Выполнить переход – связку.

6. Упражнение 3. Круговые движения в плечевых суставах

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам

- А) 1-4 – 4 круговых движения вперед
- Б) 5-8 – то же назад

Выполнить упражнение 2 раза.

7. Выполнить переход- связку.
8. Упражнение 4. Разведение рук в сторону с поворотом туловища.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вперед, кисти внутрь прижаты друг к другу.

- 1- поворот туловища налево, руки в сторону.
- 2- принять исходное положение, выполнить хлопок
- 3- поворот туловища направо, руки в сторону.
- 4- принять исходное положение
- 5-8 повторить счет 1-4

Выполнить 2 раза.

9. Переход – связка (выполнить).
10. Упражнение 5. Наклоны в сторону с хлопком.

Исходное положение- стойка ноги врозь, руки к плечам.

- 1- наклон влево, руки вверх, с хлопком.
- 2- принять исходное положение.
- 3-4- то же вправо.
- 5-8 – повторить счет 1-4

Выполнить упр. 2 раза.

11. Выполнить переход-связку.
12. Упражнение 6. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение – упор, лёжа (девушкам упор лежа на коленях).

- А) 1- сгибание рук
- 2- разгибание рук, принять исходное положение.
- 3-8- повторить счет 1-2
- Б) Исходное положение то же
- 1- полусгибание рук
- 2- исходное положение
- 5-8- повторить счет 1-2
- В) Исходное положение упор лежа согнув руки
- 1-8- держать положение упор лежа согнув руки
- Переход на счет 7-8
- 7-8 принять положение сед ноги врозь.

13. Упражнение 7. Подъемы и опускания ног из положения сидя

Исходное положение – сед в упоре сзади.

- А) 1- сед углом.
- 2- сед углом согнув ноги
- 3- сед углом
- 4- и.п.
- 5-8- повторение счет 1-4
- Б) Исходное положение сед углом в упоре сзади.
- 1-7- удерживать положение сед углом.

Выполнить 2 раза.

14. Упражнение 8. Наклоны из положения сидя, ноги врозь.

Исходное положение – сед ноги врозь руки на пояс.

- 1-3 – 3 наклона к левой ноге
- 4- принять исходное положение
- 5-7 – наклоны к правой ноге
- 8- и.п.

Выполнить 2 раза.

15. Упражнение 9. Сгибание-разгибание ног попеременно

Исходное положение- сед углом.

1- согнуть левую ногу, выпрямить правую

2- согнуть правую ногу, разогнуть левую

5-6- повторить счет 1-2

7-8- выполнить переход упор лежа на предплечья

Выполнить 2 раза.

16. Упражнение 10. «Планка» на предплечьях

Исходное положение- упор лежа на предплечьях.

А) 1- отвести левую ногу назад-вверх

2- принять исходное положение

3-7 – повторить счет 1-2

8- исходное положение

Б) исходное положение то же

1-6- удерживать положение упора лежа на предплечьях

7-8- положение стойки «ноги врозь»

17. Выполнить переход - связку.

18. Упражнение 11. Приседание из положения ноги врозь левая (правая) впереди

Исходное положение стойка на левой ноге, правая назад на носок, руки, на пояс.

А) 1- присесть

2- принять исходное положение

3-8- повторить счет 1-2

Б) Исходное положение то же

1-4- пружинистые приседания на левой ноге

5-7- удержать положение приседа

8- принять исходное положение

Выполнить 2 раза.

В) Тоже выполнить из положения ноги врозь правая впереди

19. Выполнить переход-связку.

20. Упражнение 12. Прыжки

Исходное положение- стойка ноги врозь, руки на пояс.

А) 1- прыжок на левой ноге, правая вперед -книзу

2- прыжок на левой ноге, принять исходное положение

3- прыжок на правой ноге, левая вперед -книзу.

4- прыжок на правой ноге ,принять исходное положение

5-8- повторить счет 1-4

Б) исходное положение то же

1- прыжок на левой, согнуть правую вперед

2-прыжком на левой, исходное положение

3- прыжок на правой, согнуть левую вперед

4- прыжком на правой принять исходное положение

5-8- повторить счет 1-4

Б) исходное положение то же

1-3 3 прыжка на месте

4- прыжок с поворотом 90 градусов налево

5-7 – 3 прыжка на месте

8- прыжок с поворотом налево на 90 градусов

1-8- повторить счет 1-8 с поворотом налево

Г) повторить счет 1-8 2 раза с поворотами направо

23. Выполнить переход-связку.

- Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:
- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
  - «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3), а ответ вопрос об упражнении по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;
  - «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающей структуру упражнения;
  - «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

### **Практические задания 1-7.**

Контрольные тест-упражнения:

1. Техника передвижений.
2. Передачи мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте и в движении.
4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска.
5. Бросок мяча в корзину после ведения.

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, разделиться на команды, определить капитана команды, определить функции игроков, определить и назначить судью, играть по правилам, судить по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

## **Тема 4. Методико-практическая подготовка**

Контроль методической подготовленности осуществляется на каждом методико-практическом занятии на основе проверки качества выполнения методического задания. Качество методико-практического задания оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если задание выполнено без ошибок, четко и уверенно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;
- «хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) и недостаточно уверенно, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны;
- «удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно;
- «неудовлетворительно», если задание не выполнено.

### **Методико-практические задания 1-7.**

6. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятие.
7. Составить и выполнить разминку и заминку с группой (микрогруппой).
8. Методика выполнения и оценка уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).
9. Определить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
10. Определить функциональное состояние дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
11. Определить и оценить уровень физического развития на основе антропометрических показателей.
12. Составить и выполнить комплекс упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпазы, физкультминутки.

## **Тема 6. Волейбол**

### **Контроль технической подготовленности**

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

• «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;

• «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3), а ответ вопрос об упражнении по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;

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

• «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

### **Практические задания 8-15.**

Контрольные тест-упражнения:

1. Передача мяча сверху.
2. Передача мяча снизу.
3. Нижняя прямая подача.
4. Верхняя прямая подача.
5. Нападающий удар.
6. Подачи по зонам.
7. Выполнить самостоятельно в группе спортивно-игровое задание.

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, разделиться на команды, определить капитана команды, определить функции игроков, определить и назначить судью, играть по правилам, судить по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

### **Тема 7. Бадминтон**

#### **Практические задания 16-20.**

Контрольные тест-упражнения и задания:

1. Подача волана.
2. Удары сверху, снизу, справа, слева.
3. Техника игры у сетки: "подставка", "откидка", "свеча".
4. Нападающий удар.
5. Парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, играть по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

### **Тема 8. Атлетическая гимнастика**

**Практическое задание 21:** выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах:

1. Разгибание рук на верхнем блоке
2. Сгибание рук, стоя со штангой
3. Тяга верхнего блока
4. Тяга нижнего блока
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта
6. Разгибание ног сидя на тренажере
7. Сведение рук, сидя на тренажере
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье
9. Гиперэкстензия
10. Подъемы гантелей в стороны

**Практическое задание 22:** выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями:

Общая схема выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями

<b>Содержание комплекса</b>	<b>Название упражнений</b>	<b>Дозировка</b>
1. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
2. Упражнение № 1	Жим гантелей вверх с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
3. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
4. Упражнение № 2	Подъёмы гантелей вперед-вверх с ходьбой на месте,	Две «восьмерки»
5. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
6. Упражнение № 3	Сгибание рук с гантелями с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
7. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
8. Упражнение № 4	Разгибание рук с гантелями с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
9. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
10. Упражнение № 5	Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища	Две «восьмерки»
11. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
12. Упражнение № 6	Наклоны в стороны с подъёмом одной гантели вверх	Две «восьмерки»
13. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
14. Упражнение № 7	Тяга гантелей к животу и подъемы гантелей в сторону	Две «восьмерки»
15. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
16. Упражнение № 8	Наклоны с гантелями	
17. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
18. Упражнение № 9	Приседание на левой ноге с гантелями	
19. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
20. Упражнение № 10	Приседание на правой ноге с гантелями	Две «восьмерки»
21. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
22. Упражнение № 11	Прыжки	Четыре «восьмерки»
23. «Переход-связка»		Две «восьмерки»

**«Переход-связка»**

Исходное положение - основная стойка гантели внизу, хватом сверху.

Первая «восьмерка»:

1-8 (счёт 1-8) – 8 шагов на месте с левой ноги.

Вторая «восьмерка»:

1 – два шага с левой ноги на месте гантели в стороны;

2 – два шага на месте, гантели вверх;

3 – два шага на месте, гантели в сторону;

4 – два шага на месте, гантели вниз;

5-8 – повторить выполнение счёта 1-4.

Дозировка: «переход-связка» выполняется 1 раз (две «восьмерки»).

Организационно-методические указания к выполнению. Так называемая переход-связка выполняется в начале комплекса упражнений, после каждого упражнения и по окончанию комплекса.

### Упражнение №1

Жим гантелей вверх с ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели к плечам хватом сверху.

- 1 – два шага с левой ноги на месте гантели вверх;
- 2 – два шага на месте, гантели в исходное положение;
- 3 - 8 – повторить выполнение счёта 1-2 .

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение №2

Подъёмы гантелей вперед-вверх с ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели внизу хватом сверху

- 1 два шага с левой ноги на месте, гантели вперед;
- 2 два шага на месте, гантели вверх;
- 3 два шага на месте, гантели вперед;
- 4 два шага на месте, гантели в исходное положение;
- 5-8 повторить счёт 1-4.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение № 3

Сгибание рук с гантелями с ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь гантели внизу хватом сверху.

- 1 два шага на месте с левой, гантели к плечам.
- 2 два шага на месте, гантели в исходном положении
- 3-8 повторить выполнение движения счёта 1-2.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение № 4.

Разгибание рук с гантелями и ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели над головой в согнутых руках.

- 1 два шага на месте с левой ноги, гантели вверх;
- 2 два шага на месте, гантели в исходное положение;
- 3-8 повторить выполнение движения счёта 1-2.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение № 5

Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища

Исходное положение стойка ноги врозь, гантели к груди, хватом сверху.

- 1 поворот туловища налево, гантели в стороны;
- 2 принять исходное положение
- 3 поворот туловища направо, гантели в стороны
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4;

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение № 6

Наклоны в стороны с подъемом одной гантели вверх

Исходное положение стойка ноги врозь, гантели к плечам, хватом сверху.

- 1 наклон налево, правую руку с гантелью вверх;
- 2 принять исходное положение
- 3 поворот туловища направо, левую руку с гантелью вверх
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4;

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

### Упражнение №7

### Тяга гантелей к животу и подъёмание гантелей в сторону

Исходное положение стойка ноги врозь в наклоне прогнувшись гантели к внизу, хватом сверху.

- 1 гантели к животу
- 2 принять исходное положение
- 3 подъёмы гантелей в стороны
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Первая «восьмерка»:

1-8 (счёт 1-8) – 8 шагов на месте с левой ноги.

Вторая «восьмерка»:

### Упражнение №8 Наклоны с гантелями

Первая «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь, гантели на пояс.

- 1 наклоны к левой ноге.
- 2 пружинистый наклон вперед.
- 3 пружинистый наклон к правой ноге
- 4 принять исходное положение
- 5-8 удерживать положение наклоны вперед.

Вторая «восьмерка»:

Исходное положение основная стойка, гантели на пояс.

- 1-4 четыре пружинистых наклона;
- 5-7 удержание положения наклона;
- 8 – принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

### Упражнение №9

#### Приседание на левой ноге с гантелями в руках

Исходное положение стойка на левой ноге, правую – назад на носок , гантели внизу хватом сверху.

Первая «восьмерка»:

- 1 присед;
- 2 принять исходное положение;
- 3-8 – повторить счёт 1-2.

Вторая «восьмерка»:

- 1-4 пружинистых полуприседа;
- 5-7-удерживать положение полуприседа;
- 8- принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Организационно-методические указания к выполнению:

### Упражнение №10

#### Приседание на правой ноге с гантелями

Исходное положение – стойка на правой ноге, левую назад на носок, гантели внизу, хватом сверху

Первая «восьмерка»:

- 1 присед;
- 2 принять исходное положение;
- 3-8 – повторить счёт 1-2.

Вторая «восьмерка»:

- 1-4 пружинистых полуприседа;

5-7-удерживать положение полуприседа;

8- принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Организационно-методические указания к выполнению:

### Упражнение №11

#### Прыжки

Первая «восьмерка»:

Исходное положение - основная стойка, гантели на полу слева, руки на поясе.

1-прыжок на месте

2 прыжок влево через гантели

3 прыжок на месте

4 прыжок вправо через гантели

5-8 повторить счёт 1-4

Вторая «восьмерка»:

Исходное положение – то же.

1 прыжок влево через гантели

2 прыжок вправо через гантели

5-8 повторить счёт 1-2

Третья «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь, руки на поясе, гантели на полу между ногами

1 прыжок ноги скрестно через гантели

2 прыжок через гантели ноги вместе

3-8 повторить счёт 1-2

Четвертая «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь левой ногой вперед, руки на поясе, гантели на полу между ногами

1- прыжок ноги врозь через гантели правой ногой вперед

2- прыжок ноги врозь через гантели левой ногой вперед

3-8 повторить счёт 1-2. Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

## **Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

**Практические задания 23-24.** Выполнить комплексы физкультпаузы и физкультминутки.

### **Форма проведения зачета, дифференцированного зачета**

Зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.) в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе. При дифференциированном зачете преподаватель оценивает студента согласно оценочной таблице тестовых упражнений ОФП.

Право на свободное посещение занятий по дисциплине «Физическая культура» на текущий учебный год имеют студенты:

а) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов.

б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету по дисциплине «Физическая

культура» имеют студенты:

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

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

Автор-составитель: Фатыхов И. Ф., преподаватель.