**Автономная некоммерческая профессиональная**

**образовательная организация**

**«КАЛИНИНГРАДСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | УтвержденоУчебно-методическим советом Колледжапротокол заседания № 35 от 11 ноября 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**  |
| Квалификация | **«Специалист по информационным системам»** |
| Форма обучения  | **Очная** |
| Рабочий учебный план по специальности утвержден директором 01 октября 2021 г. |  |

Калининград

**Лист согласования рабочей программы дисциплины**

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утверждённым приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1547

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета колледжа, протокол № 35 от 11 ноября 2021 г.

Регистрационный номер \_\_\_\_\_\_\_\_\_

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 3 . ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3.1. Область применения программы учебной дисциплины | 6 |
| 3.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы | 7 |
| 3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины | 7 |
| 3.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины . | 11 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 11 |
| 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы | 11 |
| 4.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины | 11 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

* + - 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
* Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
* Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26. 03. 2015).
* Рекомендаций «Об уточнении примерных образовательных программ СПО» (протокол № 3 от 25.05.2017), одобренных научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО»

Содержание программы направлено на достижение следующих целей:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ

**КУЛЬТУРА**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них

жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно- деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины

«Физическая культура» представлено содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей студентов в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть. Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно- тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки. Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура»

является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию).. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное. На спортивное отделение (секции) зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта. На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся. На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студены, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно- методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО –программы подготовки

специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) специальности (специальностям) среднего профессионального образования: 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

# Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура и ОБЖ».

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами: Биология, Экология, Химия, Физика, История, Обществознание, ОБЖ и профессиональными дисциплинами Охрана труда, Безопасность жизнедеятельности, Энергосбережение.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

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

# метапредметные результаты:

* + - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
		- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
		- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
		- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
		- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
		- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
		- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
		- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
		- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коммуникативные****УУД** | **Регулятивные****УУД** | **Познавательные****УУД** |
| **Выпускник научится:** осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;распознавать конфликтогенные ситуации ипредотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений. | **Выпускник научится:** самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;ставить и формулировать собственные задачи в образовательнойдеятельности и жизненных ситуациях; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;выбирать путьдостижения цели,планировать решениепоставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. | **Выпускник научится:**искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности. |

# предметные результаты:

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК ФГОССПО | Личностные | Коммуникативные | Познавательные | Регулятивные |
| ППССЗ | ОК 1Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | ОК 4 Осуществлять поиск ииспользование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.ОК 5. Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.ОК 8Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.ОК 9 | ОК 2Организовывать собственную деятельность, определятьметоды и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качествоОК.3 Принимать решения встандартных и нестандартных ситуациях и нести за нихответственность. ОК. 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональнойдеятельности |  |

# Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часа, в том числе:

* обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
* самостоятельная работа обучающегося 58 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

* + - * 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 175 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| практические занятия |  |
| Индивидуальный проект |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |
| в том числе: |  |
| рефератиндивидуальный план |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета |

# Тематический план и содержание учебной дисциплины\

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
| ***Аудиторные занятия. Содержание обучения*** | ***специальности СПО*** |
| **Теоретическая часть** | 15 |
| Ведение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональнойподготовке студентов СПО | 2 |
| Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 3 |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 3 |
| Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 3 |
| Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 |
| **Практическая часть** | **102** |
| ***Учебно-методические занятия*** | **10** |
| ***Учебно- тренировочные занятия*** | **92** |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 20 |
| Лыжная подготовка. | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастика | 10 |
| Спортивные игры (по выбору) | 20 |
| Плавание | 10 |
| Виды спорта по выбору | 24 |
| **Итого** | **117** |
| ***Внеаудиторная самостоятельная работа:***подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительнымивидами спорта, подготовка к выполнению нормативов | **58** |
| ***Промежуточная аттестация в форме дифференцированного*** |  |
| **Всего** | 175 |

**Теоретическая часть**

# Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины

«Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

# Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

# Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

1. **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки** Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

1. **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** Средства физической культуры в регулировании работоспособности Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
2. **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

# Практическая часть Учебно-методические занятия

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

*1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). 9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.*

# Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Решает задачи поддержки и укрепления

здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4´400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

1. Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
2. Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. 11 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
3. Спортивные игры Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временны□х и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

***Волейбол*** Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

***Баскетбол*** Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

***Ручной мяч*** Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты

мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

***Футбол (для юношей***) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

# 5 Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

**6. Виды спорта по выбору** *Ритмическая гимнастика Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Элементы единоборства Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики*

*могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Спортивная аэробика Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатхайоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.*

# 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины

«Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

 Оборудование и инвентарь спортивного зала: • стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; • кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: • стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, используются: тренажерный зал; лыжная база с лыжехранилищем; специализированные спортивные залы (зал спортивных игр,.); футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

# Информационное обеспечение Основные источники

1. Бишаева А .А . Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Литвинов А .А ., Козлов А .В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура., Базовый уровень. Учебник для общеобразовательных организаций. М. «Просвещение» 2018

# Дополнительные источники

1. Виленская Т.Е. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для СПО. г. Москва ЮРАЙТ 2018 г.
2. Германов Г. Н. Легкая атлетика в основной и средней школе. г. Москва ЮРАЙТ 2018 г.
3. Раменская Т.И., Баталов А. Г. Лыжный спорт. г. Москва, физическая культура, 2018 г.

# Перечень Интернет-ресурсов

[www.](http://www/) minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru/) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru/) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, , а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**СТУДЕНТОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание обучения*** | ***Характеристика основных видов учебной деятельности обучающегося ( на уровне учебных действий)*** |
| Ведение. Физическая культура вобщекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики самостоятельныхзанятий физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Физическая культура в профессиональнойдеятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **Практическая часть** |
| *Учебно-методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| *Учебно-тренировочные занятия* |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом«согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжнымспортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны□х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием |
| Виды спорта по выбору | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений |
| 1. Ритмическая гимнастика | Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий |
| 2. Атлетическая гимнастика работа на тренажерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |

|  |  |
| --- | --- |
| 4. Дыхательная гимнастика | Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях |
| 5. Спортивная аэробика | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности |

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | 1 курс |
| Оценка | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 100 м: юноши | 13,8 | 14,3 | 14,8 |
| девушки | 17,0 | 17,8 | 18,3 |
| Бег на 1000 м: юношина стадионе | 3,50 | 4,00 | 4,20 |
| юноши на балконе | 4,10 | 4,20 | 4,40 |
| Бег на 500 м: девушки | 2,05 | 2,15 | 2,30 |
| Прыжки с места: юноши | 225 | 210 | 200 |
| Прыжки с места:девушки | 180 | 165 | 155 |
| Бег на 3000 м – юноши | 13,30 | 15,00 | 15,30 |
| Бег на 2000 м – девушки | 10,20 | 11,40 | 12,30 |
| Бег 400 метров - юноши | 1,10 | 1,20 | 1,30 |
| Бег 400 метров -девушки | 1,25 | 1,35 | 1,45 |
| Бег 30 метров - юноши | 4,7 | 5,0 | 5,2 |
| Бег 30 метров - девушки | 5,2 | 5,7 | 6,0 |
| Бег 60 метров - юноши | 8,3 | 8,8 | 9,1 |
| Бег 60 метров - девушки | 9,5 | 10,3 | 10,8 |
| Чел.бег 3\*10м - юноши | 7,1 | 7,8 | 8,2 |
| Чел.бег 3\*10м -девушки | 8,1 | 8,9 | 9,2 |
| Чел.бег 10\*10м - юноши | 27,0 | 28,0 | 29,0 |
| Подтягивание наперекладине – юноши | 13 | 10 | 6 |
| Подтягивание на низкойперекладине девушки | 14 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях –юноши | 13 | 10 | 6 |
| Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа – юноши | 40 | 30 | 20 |
| Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа – девушки | 14 | 10 | 8 |
| Поднимание туловищаза 1 мин. юноши | 50 | 40 | 30 |
| Поднимание туловищаза 1 мин. девушки | 40 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах: 5 км–юноши | 26,30 | 28,30 | 31,30 |
| 3 км – девушки | 20,30 | 21,30 | 23,0 |
| Метание гранаты: 700гр. – юноши | 34 | 27 | 25 |
| 500 гр. - девушки | 20 | 15 | 11 |
| Марш бросок: 6 км –юноши | 32,0 | 34,0 | 36,0 |
| 3 км - девушки | 19,0 | 21,0 | 23,0 |
| Поднимание ног в виседо касания перекладины юноши | 5 | 3 | 1 |
| девушки | 5 | 4 | 3 |

**Примечание:** в группах для девушек раздел футбол может быть заменен на волейбол, тренажеры, ОФП или настольный теннис.

# 1 курс

**Учебные требования к студентам по разделу БАСКЕТБОЛ**

* 1. Прием и подача мяча от груди двумя руками в паре, из 15 передач: 3 (удовлетворительно) – 4 ошибки,
1. (хорошо) – 2 ошибки,
2. (отлично) – без ошибок.
	1. Остановка прыжком из 4-х попыток: 3 (удовлетворительно) – один раз,
3. (хорошо) – 2 раза,
4. (отлично) – 3 раза.
	1. Броски по кольцу из-за боковой линии из 5 бросков: 3 (удовлетворительно) – 1 попадание,
5. (хорошо) – 2 попадания,
6. (отлично) – 3 попадания.

# Учебные требования к студентам по разделу ВОЛЕЙБОЛ

**1 курс**

1. Передача мяча в парах без сетки:

Девушки Юноши 3 (удовлетворительно) – 10 передач 15 передач

1. (хорошо) – 15 передач 20 передач
2. (отлично) - 20 передач 25 передач
3. Передача мяча сверху над собой двумя руками:

Девушки Юноши 3 (удовлетворительно) – 8 передач 12 передач

1. (хорошо) – 12 передач 16 передач
2. (отлично) - 16 передач 20 передач Данный элемент выполняется каждым студентом индивидуально.
3. Нижняя прямая подача: Выполняется 6 подач мяча через сетку.

Девушки Юноши

1. (удовлетворительно) – 1 2
2. (хорошо) – 2 3
3. (отлично) - 3 4

Подача засчитывается, если мяч пересек волейбольную сетку сверху и опустился в зону соперника.

# Учебные требования к студентам по разделу Настольный теннис

* 1. Жонглирование мяча теннисного на месте обеими сторонами ракетки по очерѐдно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девушки | Юноши |
| 3 (удовлетворительно) - | 10 | 15 |
| 4 (хорошо) - | 20 | 25 |
| 5 (отлично) - | 30 | 35 |
| 2.Прямая подача теннисного мяча из 10 раз |
|  | Девушки | Юноши |
| 3 (удовлетворительно) - | 3 | 4 |
| 4 (хорошо) - | 6 | 6 |
| 5 (отлично) - | 7 | 8 |
| 3.Передача теннисного мяча в парах |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Девушки | Юноши |
| 3 (удовлетворительно) – | 10 | 15 |
| 4 (хорошо) – | 20 | 20 |
| 5 (отлично) – | 30 | 35 |

# Учебные требования к студентам по разделу Мини-футбол

1. Ведение мяча, обводка 5 стоек мячом на расстоянии 25 метров 3 ( удовлетворительно) – 15 сек.
2. ( хорошо) – 12 сек.
3. (отлично) – 10 сек.
4. Бег с ведением мяча на расстояние 25 метров (не менее 3 касаний) 3 (удовлетворительно) – 9 сек.
5. (хорошо) – 8 сек.
6. ( отлично) – 7 сек.
7. Жонглирование мячом (стопа, бедро, голова, плечо) 3(удовлетворительно) -5сек.
8. (хорошо)- 10 сек.
9. (отлично) – 15 сек.
10. Жонглирование головой
11. (удовлетворительно) - 3 касания
12. ( хорошо) – 5 касаний
13. (отлично) – 8 касаний
14. Удары по воротом(2 \*3 метра) на точность с 11 метров по воздуху (правой и левой ногами) 3 (удовлетворительно) –3 попадания из 5

4( хорошо) – 4 попадания из 5

1. (отлично) – 5 попаданий из 5

|  |
| --- |
| Приложение 1к рабочей программе дисциплины Физическая культура |

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |
| --- |
| **Физическая культура** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| По специальности | **09.02.07 «Информационные системы и программирование»**  |
| Квалификация | **«Специалист по информационным системам»** |
| Форма обучения  | **Очная** |

 |

Калининград

1. **ОПИСАНИЕ КОМПЛЕКСА КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

В результате освоения учебного предмета Физическая культура обучающийся должен обладать, предусмотренными ФГОС СОО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, базовый уровень подготовки, следующими УУД:

**Планируемые личностные результаты освоения учебной дисциплины:** Л1 − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 − сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4− приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7− способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;

Л11− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

Л12− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13− готовность к служению Отечеству, его защите;

**Планируемые метапредметные результаты освоения учебной дисциплины** Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
| М1-готовность и способность к самостоятельнойинформационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретироватьинформацию по физической культуре, получаемую из различных источников;М2-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техникибезопасности, гигиены, норм информационнойбезопасности; | М3 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной,оздоровительной и социальной практике; М4 -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательнойдеятельности, моделирующих профессиональнуюподготовку; | М6 -готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методовдвигательной активности; |

# Планируемые предметных результаты освоения дисциплины:

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формой промежуточной аттестации по учебному предмету является дифференцированный зачет. В соответствии с требованиями ФГОС и рабочей программы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету ОУП.06 Физическая культура разработан комплекс контрольно-оценочных средств (далее - КОС), являющийся частью учебно- методического комплекса настоящей дисциплины.

Комплекс контрольно-оценочных средств (КОС) включает:

1. Паспорт КОС;
2. КОС ***текущей*** аттестации:
	* комплект упражнений для выполнения на учебных занятиях практического характера;
	* комплект тестовых заданий для контроля умений при проведении самостоятельных работ;
3. КОС ***промежуточной аттестации*** включает
	* комплект заданий для проведения зачёта (учебные нормативы);
	* комплект заданий для проведения дифференцированного зачёта (уч.нормативы+тестовые вопросы).

В КОС по дисциплине представлены оценочные средства сформированности универсальных учебных действий.

1. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ** В результате промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета* по учебному предмету ОУП.06 Физическая культура осуществляется

динамика формирования универсальных учебный действий по предмету.

* 1. В процессе промежуточной аттестации производится контроль форсированности следующих УУД:

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (УУД )** | **Основные показатели оценки результата (ОПОР)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Предметные результаты:** |
| П1, П2, П4 | Показывает правильное выполнение комплексов упражнений оздоровительной ипрофессионально-прикладной физической культуры | Проверка правильности выполнения упражненийпрактического характера в ходе занятий. |
| П5 | Показывает правильное преодоление искусственных препятствий и естественныхпрепятствий | Итоговый контроль в ходе выполнения контрольныхупражнений по разделам (Зачет) |
| П3 | Демонстрирует правильное проведениесамоконтроля при занятиях физическими упражнениями | Использует средства профилактики самоконтроля при перенапряжения (ЧСС, дыхание,самочувствие и т.п.) |
| **Метапредметные результаты:** |
| М1, М3 | Дает обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья, на профилактику вредных привычекПравильно выбирает оздоровительные систем направленные на увеличениепродолжительности жизни. Приводит примеры профилактикипрофзаболеваний. | Проверка устного ответа в ходе беседы (устный опрос, брифинг и т.п.)Итоговый контроль в ходе решения контрольного теста поразделам программы (диф зачет) |
| М4 | Приводит примеры способов контроля и оценки индивидуального физического развития,состояния здоровья и физической подготовленности | Итоговый контроль в ходе решения контрольного теста поразделам программы (диф зачет) |
| М3, М2 | Приводит примеры правил и способов планирования системы индивидуальныхзанятий физическими упражнениями различнойпрофессиональной направленности | Проверка устного ответа в ходе беседы |
| М5, М6 | Приводит правильные приёмы самомассажа и релаксации | Итоговый контроль в ходе решения контрольного теста поразделам программы (диф зачет) |
| **Личностные результаты:** |
| Л1, Л5, Л10, | Выказывает заинтересованность к занятиям ФК | Проверка устного ответа в ходе беседы.Наблюдение за поведением в процессе учебы. |
| Л2, Л3, Л6, Л7, Л11, | Дает обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья.Правильно выбирает оздоровительные систем направленные на увеличениепродолжительности жизни. | Проверка устного ответа в ходе беседыНаблюдение за вне учебнойдеятельностью через куратора |
| Л8, Л9, Л11, Л12, Л13 | Формулирует свои мысли в логическую цепочку; приводи примеры положительноговлияния ФУ на организм | Проверка устного ответа в ходе беседы.Связи с общественностью |

* 1. Сформированность результатов освоения универсальных учебных действий может быть подтверждена в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации как изолированно, так и комплексно.

# ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**3.1 Формы и методы оценивания образовательных достижений студентов при текущем контроле и промежуточной аттестации**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по предмету ОУП.06 Физическая культура направленные на формирование элементов общих и профессиональных компетенций.

Занятия по дисциплине представлены следующими видами работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа студентов. На всех видах занятий предусматривается проведение текущего контроля в различных формах. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине проводится в соответствии с локальными актами и является обязательной.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется преподавателем и проводится в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов: выполненных практических заданий, решения поставленных целей и задач, выполнения домашних заданий и оценки устных ответов студентов.

Объектами оценивания выступают:

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

По итогам текущего контроля по дисциплине проводится обязательная ежемесячная аттестация на 30 число каждого месяца.

Промежуточная аттестация студентов по предмету проводится в соответствии с локальными актами. Промежуточная аттестация студентов является обязательной.

Промежуточная аттестация в форме *дифференцированного зачета* по

предмету проводится, в соответствии с рабочим учебным планом специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

*Дифференцированный зачёт* по предмету ОУП.06 Физическая культура проводится в традиционной форме – по комплекту заданий для проведения теоретической и практической частей (комплект контрольно- измерительных материалов – практических заданий - приложение 1 к настоящему документу). В комплекте содержится *теоретическая часть – тест – и практическая часть*, позволяющие осуществить контроль усвоения УУД, приобретенных в процессе изучения предмета. Контроль осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС специальности и рабочей программы учебного предмета.

# 3.2. Критерии оценивания образовательных достижений студентов при промежуточной аттестации

Оценка знаний, умений студента при *дифференцированном зачёте*

выражается в параметрах:

* + - «высокая» - соответствует академической оценке **«отлично»;**
		- «выше средней» - соответствует академической оценке **«хорошо»;**
		- «средняя» - соответствует академической оценке

# «удовлетворительно»;

* + - «ниже среднего» - соответствует академической оценке

# «неудовлетворительно».

На *дифференцированном зачёте* по учебному предмету результаты усвоения УУД студента оцениваются по пятибалльной шкале: «отлично»,

«хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины.

Таблица 3. Оценивание студента на экзамене по предмету

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка экзамена** | **Требования к знаниям (оценка ответа студента на теоретический вопрос и дополнительные вопросы)** | **Требования к умениям (оценка комплексного практического****задания и ответов на дополнительные вопросов) \*** | **%****выполнен ных****заданий КИМов** |
| «отлично» | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе,последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий | Правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения заданий, применяет знания в комплексе, проводит анализ полученных результатов | 90-100% |
| «хорошо» | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он | Правильно применяет теоретические знания при | 81-89% |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос | выполнении упражнений, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, испытывает незначительные затруднения прианализе своей деятельности |  |
| «удовлетвор ительно» | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Испытывает затруднения при выполнении упражнений, слабо аргументирует принятые решения, не в полной мере интерпретирует полученные результаты | 70-79% |
| «неудовлетв орительно» | Оценка«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка«неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по дисциплине. | Неуверенно, с большими затруднениями выполняет упражнения, неправильно использует терминологию, не может сформулировать выводов по теме. | До 70% |

\*Существенными операциями, которые являются объектом контроля и основой критериев оценки результатов решения заданий являются:

* + - правильность применения теоретических знаний;
		- наличие представления и интерпретации (пояснение, разъяснение) результатов действий;
* интерпретация конечных результатов.

# КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ.

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) охватывает наиболее актуальные разделы и темы программы и содержат экзаменационные материалы. Экзаменационные материалы целостно отражают объем проверяемых теоретических знаний и практических умений.

Для подготовки к промежуточной аттестации студентом (не позднее чем за 20 дней до проведения экзамена в соответствии с календарным графиком учебного процесса) выдаются вопросы и тематика практических заданий, составленные исходя из требований ФГОС и рабочей программы учебного предмета к уровню освоения УУД.

Примечание: перечень требований к уровню подготовки обучающихся выставляется на сайт для ознакомления студентов.

Комплект КИМ для проведения промежуточной аттестации (варианты экзаменационных заданий) представлены в приложении 1 к настоящему документу.

# ПАКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

**Условия проведения дифференцированного зачета.**

# Подготовка к проведению дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет проводится за счет времени, отведенного учебным планом на изучение учебного предмета. Дата проведения дифференцированного зачета доводится преподавателем до сведения обучающихся не позднее, чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Количество вопросов и практических упражнений в перечне для подготовки к промежуточной аттестации не превышает количество вопросов и практических заданий, рассмотренных за семестр. На основе разработанного и объявленного обучающимся перечня вопросов и практических заданий, рекомендуемых для подготовки к дифференцированному зачету, составляются зачетные тесты, содержание которых до обучающихся не доводится. Вопросы теста и практические задания носят равноценный характер. Формулировки вопросов теста четкие, краткие, понятные, исключают двойное толкование. Применяются тестовые задания.

Форма проведения дифференцированного зачета по предмету смешанная устанавливается в начале соответствующего семестра и доводится до сведения обучающихся.

# Проведение дифференцированного зачета

Дифференцированный зачет проводится в учебном кабинете, легкоатлетического манежа КАТК. На выполнение задания по тестированию

на дифференцированном зачёте студенту отводится пол академического часа. Оценка, полученная на дифференцированном зачете, заносится преподавателем в зачетную книжку студента и зачётную ведомость (кроме неудовлетворительной). Зачетная оценка по дисциплине за данный семестр является определяющей, независимо от полученных в семестр.

Приложение 1

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬ НЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**(промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета)**

**По предмету Физическая культура**

**Физическая культура**

*Например:*

**БЛОК 1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ БАЗОВЫХ ТЕОРЕТИЧ ЕСКИХ ЗНАНИЙ**

**Инструкция.** Ответьте на 15 теоретических вопросов выбрав один правильный вариант ответа из предложенных.

1. *Доступными показателями самоконтроля являются:*

А) пульс и уровень артериального давления; Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи; В) рост масса тела.

1. *Что такое здоровый образ жизни:*

А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек; Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;

В) сбалансированное питание.

*3. ….*

**БЛОК 2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ**

Бросок в кольцо – бросок со штрафной линии, бросок с «усов»- учитывается количество попаданий

« » 20 г. Преподаватель

Приложение 2

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬ НЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**(текущий контроль)**

**По предмету Физическая культура**

**Физическая культура**

*Например:*

**БЛОК 1. ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ**

Ведение баскетбольного мяча на время