

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность  
среднего профессионального образования

### **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

базовой подготовки

Форма обучения  
очная

Город Лыткарино, 2019г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования  
**19.02.10 Технология продукции общественного питания.**

Автор программы: Гуляева Т.А. преподаватель физической культуры

Рабочая программа переутверждена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии общегуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Протокол заседания № 1 от « 30 » 08 2019 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии  
Аникеева О.Б. 

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Карпова Т.В.

« 30 » 08 2019 г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1.1. Область применения программы
- 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины
- 1.4. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины
- 1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

### **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий
- 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 3.1. Образовательные технологии
- 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
- 3.3. Информационное обеспечение обучения

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы:

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы филиала «Лыткарино» государственного университета «Дубна» по специальности среднего профессионального образования **19.02.10 Технология продукции общественного питания**

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 1.3. Объекты профессиональной деятельности выпускников при изучении дисциплины

## 1.4. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующей цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи:

- 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 результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Специалист технолог продукции общественного питания должен обладать общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 1.5. Количество часов, отведённое на освоение программы учебной дисциплины:

Программой предусмотрено изучение дисциплины в объеме:

Максимальная учебная нагрузка – 324 часов,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 162 часов,

в том числе практических работ-160 часов

лекционных занятий- 2

Программа предусматривает самостоятельную работу студента в объеме- 162 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	162
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета Программой предусмотрен рубежный контроль знаний и умений студентов в форме практического зачета в 3, 5 и 7 семестре, итоговый контроль в 4,6 и 8 семестре в форме практического дифференцированного зачета.	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>8</b>	<b>1</b>
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда.	1	
	<b>Практические занятия № 1-7.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания.	7	
	<i>Самостоятельная работа</i> Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний, олимпийское движение (для временно освобожденных по состоянию здоровья).	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>21</b>	2-3
	<b>Практические занятия №8-28.</b> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений. Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника стартового разгона на средние дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции 20м, 30м. Техника спортивной ходьбы. Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.		
	<i>Самостоятельная работа</i> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-	<b>24</b>	

	<p>спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)          Развитие физических способностей          Социально – биологические основы физической культуры и спорта.          Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки          Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.          Самоконтроль на протяжении учебного года          Воспитание физических качеств          Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики          Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой          Физиологическая характеристика «второго дыхания»          Физиологическая характеристика предстартового состояния          Физиологическая характеристика «мертвой точки»</p>		
<p><b>Тема 2.2.</b>  <b>Спортивные игры – волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия №29-66</b></p> <p>Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p> <p>Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения.          Прием и передача мяча сверху двумя руками.          Техника прямой подачи снизу.          Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу.          Техника нападающего удара.          Техника блокирования.          Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра бхб.</p>	<p><b>38</b></p>	<p><b>2-3</b></p>
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)          Методика оценки работоспособности          Информационный контроль за учебной деятельностью          Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими</p>	<p><b>38</b></p>	

	упражнен. Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья Значение волейбола в физической подготовке студентов		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>44</b>	<b>2-3</b>
	<b>Практические занятия № 67-110</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5x5.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) Обмен веществ и энергии в организме человека Физическая характеристика утомления Профессионально важные двигательные качества, средства и методы их совершенствования. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений Значение баскетбола как средства физического воспитания Значение бросковой техники в игре Баскетбол – игра коллективная	<b>45</b>	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	<b>2-3</b>



<b>Спортивные игры – футбол</b>	<b>Практические занятия № 111-123</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Ведение мяча в футболе. Обманные приемы. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Самостоятельная проработка теоретического материала по теме, изучение правил игры, судейства соревнований (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)	<b>12</b>	
<b>Тема 2.5. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия № 124-147</b> Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами. Элементы акробатики - перекаты, кувырки. Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей. Развитие силовых качеств мышц ног. Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса. Развитие силовых качеств мышц груди и спины.	<b>24</b>	<b>2-3</b>

	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>28</b>	
	Составление и выполнение комплексов ЛФК, выполнение упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов для растяжки мышц и подвижности суставов, упражнений с отягощением. Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня) Значение прикладных упражнений в жизни человека Значение строевых упражнений в жизни студентов Специальные физические упражнения при нарушениях осанки Физиологические способности человека (ловкость, гибкость)		
<b>Тема 2.6. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	<b>2-3</b>
	<b>Практические занятия № 148-158</b> Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. 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 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Материально – техническое обеспечение занятий лыжной подготовкой Значение лыжного спорта в физическом воспитании студентов Меры предупреждения травматизма и обморожения Физические способности человека (быстрота, выносливость)	<b>7</b>	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Огневая подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Огневая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	Требование хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Основание и порядок выдачи оружия и боеприпасов. Чистка, смазка и хранение оружия. <b>Практическое занятие №159</b> Характеристика оружия. Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела, его периоды. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость полета пули. Отдача оружия.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
	Тактика прицеливания из различных видов оружия.	<b>2</b>	

<b>Раздел 3. Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b>Практические занятия №160</b>		
	Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.		
	Контрольно-итоговые испытания.		
	<b>Итого:</b>	<b>324</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Образовательные технологии

3.1.1. В учебном процессе, помимо лекций, которые составляют 2% аудиторных занятий, широко используются информационно-коммуникативные технологии, тесты, различные виды физических упражнений и способов их подачи в сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

3.1.2. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий, ролевых и деловых игр, имитации.

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
8	Л	обучающие игры	ролевые игры, имитации, деловые игры
		изучение и закрепление нового материала	интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями
	ПЗ	социальные проекты и другие внеаудиторные методы обучения	соревнования, интервью, фильмы разминка

\*) Л – лекции, ПЗ – практические занятия

#### 3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

Специальное оборудование:

Спортивный зал: Волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: Футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; Баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; Волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; Прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

#### 3.3. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Муллер В.Д. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум для СПО / В. Д. Муллер. - М. : Юрайт, 2015
2. Аллянов Ю.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник для СПО / Ю. Л. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М. : Юрайт, 2015.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2014.

**Дополнительные источники:**

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре: Гимнастика [Электронный ресурс] : Учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2015.
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура: Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : Учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина. - М. : Юрайт, 2015
3. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А.Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск : Высшая школа, 2014.
4. Бишаева А.А. Физическая культура : Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева; Ред. Г.В.Лаврик; Рец. В.А.Никуличев. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015.

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты освоения программы (компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся <b>должен уметь</b>: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><b>Легкая атлетика</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, техники бега по дистанции до 2 км. без учета времени. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка совершенствования индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, индивидуально ориентированных здоровьесберегающих технологий, гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><i>Оценка «отлично» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</i> <i>Оценка «хорошо» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</i> <i>Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</i> <i>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</i></p>

	<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, докладов, сообщений по теме занятия.</p>		
<p><b>Должен знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, докладов, сообщений по теме занятия.</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b> - подготовка рефератов;</p>	<p><b>Оценка</b> ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата. <b>Оценка 5</b> – основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. <b>Оценка 4</b> – имеются существенные отступления от требований к реферированию <b>Оценка 3</b> – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p>

Далее представлены примеры контрольно-оценочных средств для проведения контроля успеваемости. Подробно они представлены в фонде оценочных средств.

Результаты освоения программы (компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<b>Общие компетенции</b>			
<b>Указывается код и наименование компетенции</b>			

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Выбор и применение методов и способов решения задач, оценка их эффективности и качества</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Анализ ситуаций в ходе решения стандартных и не стандартных задач</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимодействие: - с обучающимися преподавателями, мастерами в ходе обучения; - при выполнении коллективных заданий, проектов; - с потребителями и коллегами в ходе производственной практики</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> выставляется студенту,</p>



			который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.
--	--	--	---

**Контрольные физические упражнения для основной медицинской группы  
3, 5, 7 семестр**

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	11 5	12 0	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</i>	25	30	35	40	45	4	6	8	10	12
<i>Сгибание и разгибание рук в висе (раз)</i>	5	7	9	12	15					
<i>Подъем ног до угла в висе на гимнаст. стенке (раз)</i>						8	10	12	15	17
<i>Наклон вперед из положения, сидя (см.)</i>	-3	0	7	9	11	6	8	11	14	17

**4, 6, 8 семестр**

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	11 5	12 0	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Прыжок с места (см.)</i>	20 5	22 0	230	235	240	150	160	168	180	190
<i>Подъем туловища за 30 сек. (раз)</i>	21	24	26	28	30	14	18	21	24	26
<i>Вис на перекладине (сек.)</i>						8	10	11	13	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)</i>	5	7	9	12	15					

**Критерии оценки:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.

**Руководство для выполнения самостоятельных работ**

**По теме № 1: Легкая атлетика: история развития, виды, правила проведения соревнований**

**Цель задания:**

- ✓ Изучить роль легкой атлетики в физической подготовке специалистов.
- ✓ Повышение культурного уровня специалистов.
- ✓ Патриотическое воспитание студентов.

**Задания:**

Самостоятельная проработка теоретического материала по теме (или занятия в секциях физкультурно-спортивной направленности, участия в соревнованиях различного уровня)

Развитие физических способностей  
 Социально – биологические основы физической культуры и спорта  
 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки  
 Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.  
 Самоконтроль на протяжении учебного года  
 Воспитание физических качеств  
 Спортивная ходьба – составная часть легкой атлетики  
 Двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой  
 Физиологическая характеристика «второго дыхания»  
 Физиологическая характеристика предстартового состояния  
 Физиологическая характеристика «мертвой точки»

### **Литература:**

*Интернет ресурсы.*

### **Рекомендации по выполнению задания:**

*Использование дополнительных источников и информационных технологий.*

*Письменные или устные ответы на задания.*

*Выполнение физических упражнений во внеучебное время.*

### **Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.**

Тема 1. Физическая культура как общественное явление.

Тема 2. Социальные функции физической культуры.

Тема 3. Структура обучения двигательному действию.

Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).

Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.

Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.

### **Структура и содержание реферата**

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

<b>Наименование элементов курсовой работы</b>	<b>количество страниц</b>
1. Титульный лист (приложение 2)	1
2. Содержание работы (приложение 3)	1
3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6.Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

### **Порядок защиты реферата**

К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно». В случае если реферат написан неудовлетворительно, студент перерабатывает написанное или выполняет работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

## Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

#### Вариант № 1

#### Вопросы

1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?
7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?
16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?
19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
21. Как наказывается биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?
22. Как наказывается биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?
26. Протяженность марафонской дистанции?
27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?

**Критерии оценки «Вопросов для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов»:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.

Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине включает:

- 1) Перечень видов самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине
- 2) Задания для внеаудиторной работы обучающихся(темы рефератов)
- 3) Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися. лнительных занятиях, консультациях.