

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

на базе среднего общего образования

Форма обучения: *очная*

Находка 2020

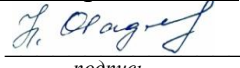
Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Минобрнауки России от «28» июля 2014 г. № 804, примерной образовательной программой.

Разработчик(и):

Щемелев А.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке

Рассмотрено и одобрено на заседании межпредметной цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «30» марта 2020 г.

Председатель ЦМК  Н.П. Фадеева
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности *09.02.03 Программирование в компьютерных системах*.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код компетенции	Наименование общих компетенций	Результаты освоения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	практический опыт: <ul style="list-style-type: none">- планирования деятельности, применяя технологию с учетом изменения параметров объекта;- выбирать типовой способ (технологию) решения задачи в соответствии с заданными условиями, имеющимися ресурсами, критериями качества и эффективности умения: <ul style="list-style-type: none">- планировать деятельность по решению задачи в рамках заданных (известных) технологий, в том числе выделяя отдельные составляющие технологии;- анализировать потребности в ресурсах и планировать ресурсы в соответствии с заданным способом решения задачи знания: <ul style="list-style-type: none">- методы и способы выполнения профессиональных задач;- называть ресурсы для решения поставленной задачи в соответствии с заданным способом деятельности
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	практический опыт: <ul style="list-style-type: none">- проводить анализ причин существования проблемы;- предлагать способ коррекции деятельности на основе результатов текущего контроля и результатов оценки продукта деятельности;- определять показатели результативности деятельности в соответствии с поставленной профессиональной задачей;- задавать критерии для определения способа разрешения проблемы;

		<ul style="list-style-type: none"> - прогнозировать последствия принятых решений; - называть риски на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; - предлагать способы предотвращения и нейтрализации рисков <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно задавать критерии для анализа рабочей ситуации на основе эталонной ситуации и определять проблему; - планировать текущий контроль своей деятельности в соответствии с заданной технологией деятельности и определенным результатом (целью) или продуктом деятельности; - определять проблему на основе самостоятельно проведенного анализа ситуации; - планировать и оценивать продукт своей деятельности на основе заданных критериев; - определять критерии оценки продукта на основе задачи деятельности; - выбирать способ разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями и ставить цель деятельности; - оценивать последствия принятых решений; - анализировать риски (определять степень вероятности и степень влияния на достижение цели) и обосновывать достижимость цели <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологии анализа рабочей ситуации в соответствии с заданными критериями, указывая ее соответствие/несоответствие эталонной ситуации; - принципы осуществления текущего контроля своей деятельности по заданному алгоритму; - способы оценивания продукта своей деятельности по характеристикам
ОК 6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и фиксировать решение по вопросам для группового обсуждения; - фиксировать особые мнения; - использовать приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик; - давать сравнительную оценку идеям, высказанным участниками группы, относительно цели групповой работы;

		<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно готовить средства наглядности; - самостоятельно выбирать жанр монологического высказывания в зависимости от его цели и целевой аудитории; - запрашивать мнение партнера по диалогу; - извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) фактическую и оценочную информацию, определять основную тему, предложения, аргументы, доказательства, выводы, оценки; - самостоятельно определять жанр письменной коммуникации в зависимости от цели; - создавать продукт письменной коммуникации сложной конструкции <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - договариваться о процедуре и вопросах для обсуждения в группе в соответствии с поставленной целью деятельности команды (группы); - при групповом обсуждении задавать вопросы, проверять адекватность понимания идей других; - соблюдать заданный жанр высказывания (служебный доклад, выступление на совещании, собрании, презентации товара (услуги)); - использовать средства наглядности или невербальные средства, направленные на выяснение мнения (позиции); - задавать вопросы, направленные на выяснение фактической информации; - создавать стандартный продукт письменной коммуникации <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила участия в групповом обсуждении, высказываясь в соответствии с заданной процедурой и по заданному вопросу; - соблюдать нормы публичной речи и регламент, используя паузы для выделения смысловых блоков своей речи; - начинать и заканчивать служебный разговор в соответствии с нормами; - отвечать на вопросы, направленные на выяснение фактической информации; - извлекать из устной речи (монолог, диалог, дискуссия) основное содержание фактической информации
--	--	--

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	336
в том числе:	
– теоретическое обучение	
– практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	168
– лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
– курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
– самостоятельная работа	168
– консультации	
– промежуточная аттестация – <i>(форма промежуточной аттестации)</i>	Зачет/ Зачет/ Зачет/ Зачет/ Дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика. Тема 1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, старты, бег по дистанции, финиширование, специальные беговые упражнения.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся История легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Длительный бег.	Практические занятия Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.	5	
Тема 3. Прыжки в высоту.	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног)	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	5	
Тема 4. Прыжки в длину с	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, тройного	5	ОК 2 ОК 3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
места, с разбега.	прыжка: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	5	ОК 6
Тема 5. Метания, толкание.	Практические занятия Совершенствование техники метания мяча, набивного мяча, гранаты, копья: держание, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. Совершенствование техники толкания ядра. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	5 5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 2. Баскетбол. Тема 1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практические занятия Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся История баскетбола. Правила соревнований.	5 5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2. Передачи мяча.	Практические занятия Совершенствование двигательных действий: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся Физическое воспитание, физическое совершенствование.	5	
Тема 3. Ведение мяча.	Практические занятия Совершенствование двигательных действий: ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным контролем и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 4. Броски мяча.	Практические занятия Техника бросков мяча (штрафной бросок, из-под кольца, с трехочковой линии): подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	5	
Тема 5. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока); тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение). Учебная игра.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	5	
Раздел 3.	Практические занятия	5	ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Волейбол. Тема 1. Стойки игрока и перемещения.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Общая физическая подготовка.		ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся История волейбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Практические занятия Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Характеристика физических качеств человека.	5	
Тема 3. Подачи мяча.	Практические занятия Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 4. Тактика игры в защите и нападении.	Практические занятия Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся	5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.		
Раздел 4. Настольный теннис. Тема 1. Исходные положения (стойки). Передвижения.	Практические занятия Обучение стойкам игрока: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Обучение технике передвижения игрока: бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища). Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся История настольного тенниса. Правила соревнований.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2. Подача мяча.	Практические занятия Обучение способам подачи мяча: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 3. Тактика игры.	Практические занятия Обучение основным приемам тактических действий в нападении: накат слева, накат справа. Обучение основным приемам тактических действий в защите: срезка, подрезка. Общая физическая подготовка. Самостоятельная работа обучающихся Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 5.	Практические занятия	5	ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Футбол. Тема 1. Остановка, передача мяча.	Обучение. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра. Общая физическая подготовка.		ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся История футбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2. Ведение мяча.	Практические занятия Обучение. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Олимпийское движение. История и современное олимпийское движение.	5	
Тема 3. Остановка мяча.	Практические занятия Обучение. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	5	
Тема 4. Удары по мячу.	Практические занятия Обучение. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Удары по мячу с полулета. Удары по мячу головой. Учебная игра. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 6.	Практические занятия	5	ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p>Бейсбол.</p> <p>Тема 1.</p> <p>Броски и прием мяча.</p>	<p>Обучение основным функциям игроков внешнего поля. Зона страйка. Страйк и бол. Обучение технике отбивания мяча битой. Обучение хвату мяча. Виды бросков. Бросок поверх плеча. Обучение технике приема удара «флай». Обучение технике приема удара «линия». Обучение технике приема удара «роллинг». Обучение технике бросков мяча на базы. Обучение основным функциям игроков квадрата. Обучение технике броска и ловли мяча.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Общие положения ППФП. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.</p>	5	<p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
<p>Тема 2.</p> <p>Игрок первой базы.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Совершенствование приемов бросков и ударов на первой базе. Осаливание. Обучение приему удара «подставка» и навесного удара «флай». Обучение приема броска с разворота питчера и осаливание ранера. Расположение игрока первой базы. Прием бросков.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Особенности занятий избранным видом спорта.</p>	5	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
<p>Тема 3.</p> <p>Игрок второй базы.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Расположение игрока второй базы. Обучение приему ударов «роллинг» и «линия». Бросок на первую базу. Обучение приему броска, осаливание бегущего и осуществление форсированного аута. Совершенствование приемов различных ударов, бросков и осаливание. Прием бросков. Обучение приему «эстафетных» бросков. Выполнение страховки.</p>	5	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>
<p>Тема 4.</p> <p>Игрок третьей базы.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Расположение игрока третьей базы. Прием бросков и ударов. Выполнение</p>	5	<p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	бросков. Обучение выполнению перехвата. Вывод в аут ранера между базами. Страховка. Обучение технике осуществления двойного аута. Обучение приемов ударов «подставка» и «флай».		ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	5	
Тема 5. Кетчер.	Практические занятия Обучение действиям кетчера при попытке воровства базы. Расположение кетчера при наличии или отсутствии ранеров на базах. Обучение технике работы ногами, блокировка подач. Броски на базы. Обучение технике осаливания бегущих в доме. Осуществление форс-аута в доме. Расположение кетчера. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 6. Питчер.	Практические занятия Ассистирование. Прикрытие дома и баз. Фронтальное и боковое положение питчера. Хват мяча и броски. Обучение видам подач: «быстрый», «кривой», «слайдер» и бросок со сменой скорости. Контроль мяча. Обучение техники разворота к базам. Совершенствование разворотов к базам. Броски при наличии ранеров на базах. Игра в обороне. Взаимодействие игроков. Расположение питчера. Механизм подачи мяча.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Раздел 7. Гандбол. Тема 1. Стойки игрока. Перемещения.	Практические занятия Обучение. Стойка нападающего. Стойка защитника. Перемещение вперед-назад в стойке защитника. Перемещения приставным шагом боком. Перемещения с изменением направления, с изменением скорости, спиной вперед, зигзагом, с подскоками. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 2.	Самостоятельная работа обучающихся История гандбола. Правила соревнований.	5	
Тема 2.	Практические занятия	5	ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Ловля мяча.	Обучение. Ловля мяча, летящего навстречу, двумя руками в прыжке, справа и слева, с недолётом и перелётом мяча, ловля мячей высоких и низких, ловля катящего мяча, с отскока от площадки, в движении шагом, в движении бегом, ловля мяча двумя руками на месте, одной рукой захватом пальцами, двумя руками с полуотскока на месте и в движении, двумя руками при активном сопротивлении.		ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Олимпийская хартия.	5	
Тема 3. Передача мяча.	Практические занятия Обучение. Передача толчком двумя руками с места, с преодолением помех, хлестом сверху с последующим перемещением, хлестом сбоку с последующим перемещением, с разбега обычными шагами, со скрестным шагом в разбеге, при движении партнёров в одном направлении, по прямой траектории, по навесной траектории, после ловли с полуотскока, толчком одной руки, кистевая за спиной, кистевая, держа мяч хватом сверху, в прыжке с поворотом, одной рукой хлестом сверху с места. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 4. Ведение мяча.	Практические занятия Обучение. Ведение мяча одноударное на месте, подбрасыванием, многоударное в движении прямо, многоударное со сменой направления, со сменой скорости, с высоким отскоком, с низким отскоком, с переводом с одной руки на другую за спиной, с обводкой нескольких активных защитников, многоударное на месте. Общая физическая подготовка.	5	ОК 2 ОК 3 ОК 6
	Самостоятельная работа обучающихся Социально-биологические основы физической культуры.	5	
Тема 5.	Практические занятия		ОК 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Бросок мяча.	Обучение. Бросок хлестом сверху с места, сбоку с разбега со скрестным шагом, с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча, с отражённым отскоком, с разбега со скрестным шагом, в опорном положении с подскоком в разбеге, в прыжке, отталкиваясь одноимённой ногой, в падении с приземлением на руки, штрафной бросок в двухопорном положении, с разбега обычными шагами в опорном положении. Общая физическая подготовка.	4	ОК 3 ОК 6
Тема 6. Выбивание мяча.	Практические занятия Обучение. Выбивание при одноударном ведении на месте, при ведении на большой скорости передвижения, при ведении в параллельном движении, при многоударном ведении шагом и бегом. Общая физическая подготовка.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Тема 7. Блокирование мяча.	Практические занятия Обучение. Блокирование игрока туловищем, двумя руками сверху в прыжке, мяча одной рукой сбоку, снизу, при параллельном перемещении с нападающим, блокирование игрока без мяча, блокирование игрока с мячом, блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Самостоятельная работа обучающихся Профилактика заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	4 4	ОК 2 ОК 3 ОК 6
Консультации			
Промежуточная аттестация (зачет/зачет/зачет/зачет/дифференцированный зачет)			
Всего:		336	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

- **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:** Спортивное ядро стадиона «Водник»;

- **Тренажерный зал:** Тренажеры, гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, тренажеры, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики;

- **Спортивный зал:** Гимнастические мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY, мячи гимнастические, скакалки, обручи, гантели, гимнастические коврики.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. <https://urait.ru/bcode/448769>

Дополнительная литература

1. Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. — Москва : КноРус, 2021. — 132 с. <https://book.ru/book/936587>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. <https://book.ru/book/932718>

Электронные ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>

4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение практических нормативов, заданий.
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном,	сообщения, доклады,

профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	рефераты, устный ответ.
--	-------------------------

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Форма обучения: *очная*

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОГСЭ.04 «Физическая культура»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, утвержденного приказом Минобрнауки России от «28» июля 2014 г. № 804, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Щемелев А.В., преподаватель ОСПО филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке

Рассмотрена на заседании МПЦК от 30 марта 2020 г., протокол № 9

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ОГСЭ.04 «Физическая культура»*.

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме зачета / дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - *устный опрос в форме ответов на вопросы билетов, устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных заданий, тестирование и т.д.*)

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

У 1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

З 1 - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2 - основы здорового образа жизни.

Код компетенции	Наименование общих компетенций	Результаты освоения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Уметь: применять методы и способы решения профессиональных задач в области социальной защиты населения Практический опыт: уметь организовать собственную деятельность
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практический опыт: владеть культурой мышления, навыками применения больших массивов информации в профессиональной деятельности; навыками постановки экономических и управленческих целей и их эффективного достижения, исходя из интересов различных субъектов и с учетом непосредственных и отдаленных результатов уметь: применять на практике приемы и методы сбора, обобщения и анализа информации;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	практический опыт: владеть культурой поведения, специальными методами работы в коллективе, навыками работы в коллективе

		<p>знать: моральные и этические нормы поведения в коллективе; методы организации и управления малыми коллективами;</p> <p>уметь: соблюдать моральные и этические нормы поведения в коллективе при осуществлении профессиональной деятельности, быть готовым к кооперации с коллегами;</p>
ОК 10	<p>Понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны</p>	<p>практический опыт: владеть методами и способами информационной безопасности и защиты государственной тайны</p> <p>знать: сущность и значение информации в развитии современного информационного общества, основные требования информационной безопасности; основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в правовой сфере; основы государственной политики в области информатики;</p> <p>уметь: выбирать правовые средства защиты информации от опасности и угрозы современному информационному обществу;</p>

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Наблюдение за обучающимися	Дифференцированный зачёт (тестовое задание)
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	
З 2. Основы здорового образа жизни	Выполнение обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	

4 Описание процедуры оценивания

№ п/п	Форма проведения оценки результатов освоения дисциплины	Краткая характеристика форм оценки результатов освоения дисциплины	Представление оценочного средства в фонде
1	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные	Темы рефератов
3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определённой учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.	Темы докладов, сообщений
4	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
5	Тесты уровня физической подготовленности	Контроль за динамикой общей физической подготовленности в начале учебного года (исходный уровень) и в конце каждого года обучения проводится контрольное тестирование по единым тестам.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
6	Комплекс упражнений	Выполнение, в определенных комбинациях, общеразвивающих/ силовых/гимнастических/специальных/прикладных упражнений.	Методические рекомендации по подготовке и проведению.
7	Сдача нормативов	Достижение показателей, которые определяют полученные двигательные навыки и умения.	Фонд контрольных нормативов
8	Наблюдение за обучающимися	Метод проведения анализа физического состояния обучающегося.	Метод наблюдения на уроке физической культуры

9	Практические задания	Деятельность направленная на улучшение физического состояния обучающегося.	Методика построения практических заданий
---	----------------------	--	--

1. Оформление вопросов для коллоквиумов

Раздел 1. Научно - методические основы формирования физической культуры личности

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.
2. Здоровый образ жизни.

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

1. Легкая атлетика
2. ОФП с элементами гимнастики
3. Спортивные игры
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.

оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

2. Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

Темы рефератов, докладов, сообщений

1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
3. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
4. Культура межличностных отношений.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

1. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
 - оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.Оформление тем для рефератов, докладов, сообщений

Тесты

3.1 Оформление теста для 1 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	1				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

Количество правильных ответов (%): Оценка:

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 1 варианта:

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение
 - а) физической культуры;
 - б) физического воспитания;
 - в) физического совершенства;
 - г) видов спорта.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...
 - а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
 - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
 - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
 - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.
3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - а) растяжкой
 - б) стретчингом
 - в) гибкостью
 - г) акробатикой
4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?
 - а) ортостатическую;
 - б) антропометрическую;
 - в) физическую;
 - г) функциональную.
5. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на
 - а) развитие физических качеств людей;
 - б) поддержание высокой работоспособности людей;
 - в) сохранение и улучшение здоровья людей;
 - г) подготовку к профессиональной деятельности.
6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в

период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
 - б) *снижать*;
 - в) оставить на старом уровне;
 - г) прекратить.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
 - б) ловкость;
 - в) быстроту;
 - г) *выносливость*.
8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на
- а) координацию;
 - б) быстроту;
 - в) выносливость
 - г) *гибкость*.
9. Формами производственной гимнастики являются:
- а) *вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка*;
 - б) упражнения на снарядах;
 - в) игра в настольный теннис;
 - г) подвижные игры.
10. Основными признаками физического развития являются:
- а) *антропометрические показатели*;
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;
 - г) хорошо развитая мускулатура..

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.2 Оформление теста для 2 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		4		7	
2		5		8	
3		6		9	
				10	

Количество правильных ответов (%): Оценка:

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 2 варианта:

1. Дайте определение физической культуры:
 - а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
 - б) Физическая культура - средство отдыха;
 - в) *Физическая культура - специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
 - г) Физическая культура - средство физической подготовки.
2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
 - а) частота сердечных сокращений;
 - б) результаты выполнения тестов;
 - в) тренировочные нагрузки;
 - г) *все вместе.*
3. Что такое закаливание?
 - а) *. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
 - б) . Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
 - в) . Перечень процедур для воздействия на организм холода
 - г) . Купание в зимнее время
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
 - а) *60-90 уд./мин.;*
 - б) 90-150 уд./мин.;
 - в) 150-170 уд./мин.;
 - г) 170-200 уд./мин.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:
 - а) бокс;
 - б) *ходьба и бег;*
 - в) спортивная гимнастика;
 - г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
 3. упражнения «на выносливость».
 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
 5. упражнения «на силу».
 6. дыхательные упражнения.

а) 1,2,5,4,3,6; ; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1 г) 2,1,3,4,5,6
7. Что такое здоровый образ жизни?
 - а) . Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
 - б) . Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
 - в) *. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*
 - г) Отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
 - а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
 - б) всестороннего развития личности;

- в) оздоровительной направленности;
 - г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?
- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
 - б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
 - в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
 - г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества?
- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
 - б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
 - в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
 - г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.3 Оформление теста для 3 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

Количество правильных ответов (%): Оценка:

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняются на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 3 варианта:

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
 - а) профессиональная подготовка;
 - б) профессионально-прикладная подготовка;
 - в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - г) спортивно - техническая подготовка.
2. Целью ИИФП является:
 - а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
 - б) содействие формированию физической культуры личности;
 - в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) *все вышеперечисленное.*

3. Что такое двигательная активность?

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) *занятие физической культурой и спортом.*

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

а) самонаблюдение;

б) *самоконтроль;*

в) самочувствие;

г) *все вышеперечисленное.*

5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

6. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) *гиподинамией*

г) гипотонией

7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) *способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;*

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) *эластичность мышц и связок.*

8. Под выносливостью как физическим качеством понимается.

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) *способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;*

г) *способность сохранять заданные параметры работы.*

9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка.

а) *мала и ее следует увеличить;*

б) *переносится организмом относительно легко;*

в) *достаточно большая, но ее можно повторить;*

г) *чрезмерная и ее надо уменьшить.*

10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) *режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.*
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 91 и выше
- оценка «хорошо» - если процент правильных ответов от 76 до 90.
- оценка «удовлетворительно» - если процент правильных ответов от 61 до 75.
- оценка «неудовлетворительно» - если процент правильных ответов 60 и ниже.
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если процент правильных ответов 61 и выше.
- оценка «не зачтено» - если процент правильных ответов 60 и ниже.

3.4 Оформление теста для 4 варианта

Фамилия, имя группа

Вариант №	2				
Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1		5		8	
2		6		9	
3		7		10	
4					

Количество правильных ответов (%): Оценка:

Указания и рекомендации к выполнению теста:

1. Внимательно прочитайте задания и выберите правильный вариант ответа.
2. Запрещается пользоваться дополнительными средствами для получения информации во время теста.
3. Задания выполняется на бланке и сдаётся для проверки преподавателю.

Вопросы для 4 варианта:

1. Физическая культура представляет собой...
 - а) учебный предмет;
 - б) выполнение упражнений;
 - в) процесс совершенствования возможностей человека;
 - г) *часть человеческой культуры.*
2. Физическими упражнениями называются.
 - а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - б) *двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;*
 - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
 - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
 - а) 120 — 130 ударов в минуту;
 - б) 130 — 140 ударов в минуту;

- в) 140 — 150 ударов в минуту;
 г) свыше 150 ударов в минуту.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
 а) занятия легкой атлетикой;
 б) занятия лыжной подготовкой;
 в) *общая физическая подготовка*;
 г) специальная физическая подготовка.
5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:
 а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
 б) конфликты с окружающими;
 в) *злоупотребление алкоголем*;
 г) несоблюдение режима дня.
6. К показателям физической подготовленности относятся:
 а) *сила, быстрота, выносливость*;
 б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 в) артериальное давление, пульс;
 г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
7. Бег на длинные дистанции развивает:
 а) гибкость;
 б) ловкость;
 в) быстроту;
 г) *выносливость*.
8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
 а) . Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
 б) . Вода, белки, жиры и углеводы.
 в) . Белки, жиры, углеводы.
 г) . *Жиры и углеводы*.
9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
 а) на формирование правильной осанки;
 б) на гармоническое развитие человека;
 в) *на всестороннее развитие физических качеств*;
 г) на достижение высоких спортивных результатов.
10. Динамометр служит для измерения показателей: а) роста;
 б) жизненной емкости легких;
 в) силы воли;
 г) *силы кисти*.

3. 5. Фонд контрольных нормативов

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Проверяемые умения - У1

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности.

Таблица 4

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. (м)	1500	1300	1100	1000	900
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на перекладине (кол-во р ^{аз})	12	9	6	5	3

Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2

Таблица 5

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Тест на быстроту бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Тест на общую выносливость- бег 6 мин. ^(м)	1200	1100	900	800	700
Тест на силовую подготовленность- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Тест на координацию - челночный бег 3x10 м (сек.)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Тест на скоростно-силовые качества - прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Тест на гибкость - наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4

Шкала оценки физической подготовленности студентов.

Таблица 6

Процент результативности	Оценка уровня подготовки
--------------------------	--------------------------

(набранных баллов)	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100 (13-15)	5	отлично
70-84 (10-12)	4	хорошо
50-69 (7-9)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-6)	2	неудовлетворительно

Контрольные упражнения и тесты.

Проверяемые умения - У1

Тема. Лёгкая атлетика.

Кроссовая подготовка.

Таблица 7

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,6	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно силовые	Прыжок в длину с места	5	220	180	230	190	240	190
		4	210	170	220	180	230	180
		3	190	150	200	160	210	160
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.10		2.05		2.00
		4		2.15		2.00		2.05
		3		2.20		2.15		2.10
	Бег 1000 метров	5	4.00		3.50		3.40	
		4	4.10		3.55		3.50	
		3	4.20		4.10		4.00	
Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	12,00	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	13,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	14,00	12,20

Тема. Спортивные игры. Баскетбол.

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двусторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двусторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой),	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двусторонняя игра.						

Тема. Спортивные игры. Волейбол

Таблица 9

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача - выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двусторонняя игра.						
3 курс						
Подача: - верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача - выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3

2. . Чередование верхней и нижней передачи -10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двусторонняя игра.						

Тема. Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Тема. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 10

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Поднимание туловища за 1 мин.	5	40	30	42	35	45	37
	4	38	28	40	30	42	33
	3	35	25	35	28	38	30
Приседание на гимнастической скамейке	5	45	35	50	40	55	40
	4	40	30	45	35	50	35
	3	35	25	40	30	45	30
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	140	140	140	150
	4	120	125	130	130	130	140
	3	100	115	110	110	120	120

Критерии оценки качества выполнения методико-практического задания:

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Оценивание уровня физической подготовленности.

Проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств студента;
- реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «4»- средний уровень.

Оценке «3» - низкий уровень.

Критерии оценки творческой работы.

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта