

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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 *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*, утвержденного приказом Минобрнауки России от «12» мая 2014 г. № 508, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): Литвинцева Ю.А., 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.

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 *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

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.	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 знать: моральные и этические нормы поведения в коллективе; методы организации и управления малыми коллективами; уметь: соблюдать моральные и этические нормы поведения в коллективе при осуществлении профессиональной деятельности, быть готовым к кооперации с коллегами;
ОК 10	Понимать сущность и значение информации в развитии	практический опыт: владеть методами и способами

	<p>современного информационного общества, сознавать опасности и угрозы, возникающие в этом процессе, соблюдать основные требования информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны</p>	<p>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>
--	--	---

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	244
в том числе:	
– теоретическое обучение	
– практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	122
– лабораторные занятия <i>(если предусмотрено)</i>	
– курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
– самостоятельная работа	122
– консультации	
– промежуточная аттестация – <i>(форма промежуточной аттестации)</i>	Зачет/Дифференцированный зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы			
Тема 1.1 <i>Библиотечно-информационная компетентность.</i>	Содержание учебного материала		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия		
	1.	Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине.	
	2.	Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами.	
	3.	Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	
Тема 1.2 <i>Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</i>	Содержание учебного материала		ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия		
	1.	Основные понятия: физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство, физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие.	
	2.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.	
	3.	Критерии эффективности здорового образа жизни.	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1	Содержание учебного материала	4	ОК 2

<i>Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.</i>	Практические занятия		4	ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Биомеханические основы техники бега.		
	2.	Техника низкого старта.		
	3.	Старты и стартовые ускорения.		
	4.	Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.		
Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.				
Тема 2.2 <i>Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Техника бега на средние и длинные дистанции.		
	2.	Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.		
Самостоятельная работа обучающихся Длительный кросс до 15-18 минут.		6		
Тема 2.3 <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.</i>	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Специальные упражнения.		
	2.	Знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»).		
	3.	Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.		
Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).		8		
Тема 2.4 <i>Совершенствование</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3
	Практические занятия			

<i>техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.</i>	1.	Знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	8	ОК 6 ОК 10
	2.	Техника разбега, отталкивание, полет, приземление.		
	Самостоятельная работа обучающихся Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).			
Тема 2.5 <i>Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Техника безопасности при метании.		
	2.	Биомеханические основы техники метания.		
	3.	Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	4	
Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.				
Тема 2.6 <i>Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, методы овладения умениями и навыками).		
	Самостоятельная работа обучающихся Утренние прогулки, бег трусцой.		4	
Тема 2.7 <i>Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Признаки работоспособности, усталости, утомления.		
	2.	Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).		

коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное устомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).				
Тема 2.8 Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.		
	2.	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м.		
	3.	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.		
	4.	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.		
5.	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.			
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).		
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Перемещение в игровых действиях в баскетболе.				
Тема 3.2 Передачи мяча.	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
1.	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 «крючком»;			

		передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.		
	Самостоятельная работа обучающихся Передачи мяча в усложненных условиях.		6	
Тема 3.3 <i>Ведение мяча.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся Работа с двумя мячами.		4	
Тема 3.4 <i>Техника штрафных бросков.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся Броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП		4	
Тема 3.5 <i>Тактика игры в защите и нападении.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Техника защиты.		
	2.	Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).		
	3.	Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).		
	4.	Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).		
	Самостоятельная работа обучающихся Учебная игра (с заданиями).		6	
Тема 3.6 <i>Основы методов судейства и тактики игры.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Знать технику игры.		
	2.	Знать правила судейства.		

	3.	Выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.		6	
Тема 3.7 <i>Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила.		
	2.	Знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.		
Тема 3.8 <i>Контрольные занятия.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Два шага бросок в кольцо.		
	2.	Штрафной бросок.		
	3.	Баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).		
Раздел 4. Гимнастика.				
Тема 4.1 <i>Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		8	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	"Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др.		
	2.	Повороты на месте. Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.		
	3.	Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по		

		одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.		
	4.	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.		
	Самостоятельная работа обучающихся Повороты на месте и в движении.		4	
Тема 4.2 <i>Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Направленность общеразвивающих упражнений.		
	2.	Знать основные положения рук, ног, терминологию.		
	3.	Провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.		
Тема 4.3 <i>Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию.		
	2.	Составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение утренней гигиенической гимнастики.		4	
Тема 4.4 <i>Техника акробатических упражнений.</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.		
	2.	Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся Перекаты вперед, назад, группировки.		6	
Тема 4.5 <i>Самостоятельное составление и выполнение</i>	Содержание учебного материала		2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Знать терминологию, оставить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.		

<i>простейших комбинаций из изученных упражнений.</i>	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	4	
Тема 4.6 <i>Техника опорного прыжка.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1. Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Подводящие и специальные упражнения; знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера.		
Тема 4.7 <i>Упражнения на брусьях.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1. Висы, упоры, подводящие и специальные упражнения, знать правила техники безопасности, уметь страховать партнера.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	4	
Тема 4.8 <i>Упражнения на бревне.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1. Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок.		
Тема 4.9 <i>Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1. Структура подготовительной части урока, провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект подготовительной части урока.	6	
Тема 4.10 <i>Контрольные занятия.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1. Акробатическая комбинация.		
	2. Выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”.		
	3. Комбинация на параллельных брусьях.		
	4. Комбинация на гимнастическом бревне.		
Раздел 5. Волейбол			
Тема 5.1	Содержание учебного материала	4	ОК 2

<i>Стойки игрока и перемещения.</i>	Практические занятия			ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся Перемещение по зонам площадки.		4	
Тема 5.2 <i>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		
	Самостоятельная работа обучающихся Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.		4	
Тема 5.3 <i>Нижняя прямая и боковая подача.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		
	Самостоятельная работа обучающихся Подача на результат по зонам.		4	
Тема 5.4 <i>Верхняя прямая подача.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).		
Тема 5.5 <i>Тактика игры в защите и нападении.</i>	Содержание учебного материала Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	1.	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), знать тактику игры в защите и нападении.		
	2.	Знать технику игры, знать правила судейства, выполнять приемы передачи мяча, выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи, участвовать в судействе соревнований.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	

	Упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.			
Тема 5.6 <i>Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.</i>	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Судейство в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей, техника и тактика игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство игр по волейболу.		6	
Тема 5.7 <i>Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.</i>	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
	1.	Проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс специальных упражнений волейболистов.		6	
Тема 5.8 <i>Контрольные занятия.</i>	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10
	Практические занятия			
1.	Передачи мяча в парах, прием мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача.			
Промежуточная аттестация (форма промежуточной аттестации)			Зачет/ Дифференцированный зачет	
Всего:			244	

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»;

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. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932718>

2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932248>

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — Текст: электронный. — URL: <https://book.ru/book/932719>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/44858>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 254 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453951>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 441 с. — (Профессиональное образование). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

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 оценка результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение индивидуальных заданий
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Подготовка доклада, подготовка презентации
- основы здорового образа жизни.	Ответы на контрольные вопросы

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
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Форма обучения: *очная*

Находка 2020

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 *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от «12» мая 2014 г. № 508, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): Литвинцева Ю.А., 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 выполняются 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 сдаются 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 выполняются 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