

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) и ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик:

ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет» Университетский экономико-технологический колледж.

Разработчики - преподаватели Университетского экономико-технологического колледжа:

Е. В. Чубарова, В. Р. Чиров

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии гуманитарных дисциплин и физического воспитания.

Протокол № 10 от «26» июня 2023 г.

Председатель цикловой методической комиссии _____ Н.Н. Гайворонская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной	4
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения	14
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ПООП СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). При реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура могут быть использованы различные образовательные технологии, в том числе элементы дистанционных образовательных технологий, электронного обучения. Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код и наименование формируемых компетенций	Умения	Знания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средства профилактики перенапряжения; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - способы реализации собственного физического развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	208
в.т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	160
<i>Самостоятельная работа</i>	48
Промежуточная аттестация: 3,4,5 семестры, 6 семестр - в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Особенности организации занятий по легкой атлетике	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Лекции, теоретические занятия		
	Разнообразие легкоатлетических видов. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Взаимопомощь обучающихся в изучении техники видов легкой атлетики.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Изучить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни. Изучить теоретический материал и подготовить реферат на тему «Принципы здорового образа жизни». Составить индивидуальный дневник самоконтроля физического развития, указав способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Изучить приемы самомассажа и релаксации		14	
Тема 1.2. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	6	
	Практические занятия	6	
	Ознакомление с техникой выполнения специально - беговых упражнений бегуна.	2	
	Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	Совершенствование техники выполнения специально – беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.3. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2		
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	

	Техника прыжка в длину с разбега.	2	
	Ознакомление с техникой прыжка.	2	
	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	2	
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	
	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
Раздел 2. Гимнастика			
Тема 2.1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Практические занятия	10	
	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.	2	
	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.	2	
	Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении.	2	
	Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.	2	
	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3,4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.	2	
	Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами.	2	
	Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	2	
Тема 2.3. Техника акробатических	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника акробатических упражнений.	2	

упражнений	Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	
	Изучение техники акробатических упражнений.	2	
	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	2	
4 семестр			
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			
Тема 3.1. Особенности организации и проведения занятий по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Лекции, теоретические занятия	2	
	Условия игровой деятельности. Применение волейбола в физическом воспитании обучающихся. Всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья. Изобретатель современного баскетбола - Джеймс А. Нейсмит (1861-1939). История развития игры на пути к олимпийскому признанию.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила игры в волейбол, выполнить упражнение на развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствовать технически е приемы. Определить признаки утомления и перетренерованности, меры по их предупреждению.		4	
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
Тема 3.3. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Практические занятия	6	
	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	2	
Тема 3.4. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника подачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой подачи мяча.	2	
	Изучение техники подачи мяча.	2	
	Совершенствование техники подачи мяча.	2	

Тема 3.5. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Практические занятия	4	
	Правила двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с техникой двухсторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)			
Тема 4.1. Возникновение современного баскетбола	Содержание учебного материала	6	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Определить признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению	6	
Тема 4.2. Техника ведения и передачи мяча	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Техника ведения и передачи мяча.	2	
	Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.	2	
	Изучение техники приёма и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2	
Тема 4.3. Комбинационные действия	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	
Тема 4.4. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Изучение правильности выполнения штрафных бросков.	2	
	Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка			
Тема 5.1. Общая физическая	Содержание учебного материала	10	ОК 08
	Практические занятия	10	

подготовка	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
	Сдача нормативов. Бег 60м.	2	
	Сдача нормативов. Бег 3000м.	2	
Самостоятельная работа обучающихся Выполнить упражнения для развития силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработать упражнения утренней гимнастики. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. Составить индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики		6	
5 семестр			
Тема 5.2. Задачи и факторы физической подготовки.	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Лекции, теоретические занятия	2	
	Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.	2	
Тема 5.3. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	22	ОК 08
	Практические занятия	22	
	Направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности.	2	
	Воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевые, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.).	2	
	Ознакомление с техникой выполнения различных видов упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Упражнения для улучшения мозгового кровообращения, выполняемые на рабочем месте.	2	
	Упражнения, выполняемые на рабочем месте для укрепления мышц спины и живота, улучшение осанки.	2	
	Комплекс общеразвивающих упражнений производственной гимнастики.	2	
	Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.	2	
	Совершенствование техники выполнения различных видов упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	

	Выполнение комплекса упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Лечебная гимнастика.	2	
	Контроль.	2	
Самостоятельная работа обучающихся			
Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростносиловых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		8	
	Всего	24	
6 семестр			
Раздел 6. Учебно-тренировочный поход			
Тема 6.1. Безопасность в походе. Виды узлов	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Лекции, теоретические занятия	2	
	Меры безопасности в походе. Классификация и виды туристических узлов.	2	
Тема 6.2. Тактика учебно-тренировочного похода	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Отработка техники и тактики передвижения по разным формам рельефа.	2	
	Приобретение опыта руководства.	2	
	Обучение анализу действий группы в сложных ситуациях (природного характера).	2	
	Приобретение опыта прохождения похода с малосхожденной или незнакомой группой.	2	
Тема 6.3. Технические этапы и специальные задания	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Начальные туристические навыки: установка палатки, разжигание костра, укладка рюкзака.	2	
	Технические задания (без физической нагрузки): вязка узлов.	2	
	Технические задания (без физической нагрузки): оказание доврачебной помощи.	2	
	Зачет по топографии.	2	
Тема 6.4. Прохождение дистанции (маршрута)	Содержание учебного материала	8	ОК 08
	Практические занятия	8	
	Подъем по склону, спуск по склону. Транспортировка пострадавшего.	2	

	Переправа через реку вброд. Преодоление канавы, ручья, рва с использованием подвешенной веревки (маятником).	2	
	Преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста. Движение по кочкам.	2	
	Преодоление чащи, завала. Туристическое ориентирование. Зачет с оценкой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по туризму. Участие в соревнованиях по туризму.	10	
Всего	208		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и технические средства обучения:

- инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты),
- туристический инвентарь,
- информационные стенды,
- комплект учебно-методического обеспечения дисциплины.

При реализации рабочей программы учебной ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использовано программное обеспечение Big Blue Button (BBB), Moodle, Я-диск.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> . — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине Физическая культура определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в учебной группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Zoom), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной (внеаудиторной) работы. Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний</p>	Экспертное наблюдение Экспертная оценка Зачет с оценкой

Общие критерии оценки результатов освоения учебной дисциплины

В устных и письменных ответах обучающихся на практических (семинарских) занятиях, в сообщениях и докладах, эссе и других формах аудиторной и самостоятельной работы, а также в текущих контрольных работах учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи.

Оценку **«отлично»** заслуживает обучающийся, твердо знающий программный материал, системно и грамотно излагающий его, демонстрирующий необходимый уровень компетенций, четкие, сжатые ответы на дополнительные вопросы, свободно владеющий понятийным аппаратом.

Оценку **«хорошо»** заслуживает обучающийся, проявивший полное знание программного материала, демонстрирующий сформированные на достаточном уровне умения и навыки, указанные в программе компетенции, допускающий не принципиальные неточности при изложении ответа на вопросы.

Оценку **«удовлетворительно»** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания только основного материала, но не усвоивший детали, допускающий ошибки принципиального характера, демонстрирующий не до конца сформированные компетенции, умения систематизировать материал и делать выводы.

Оценку **«неудовлетворительно»** заслуживает обучающийся, не усвоивший основного содержания материала, не умеющий систематизировать информацию, делать необходимые

выводы, чётко и грамотно отвечать на заданные вопросы, демонстрирующий низкий уровень овладения необходимыми компетенциями.

Оценивание обучающихся на зачете с оценкой по учебной дисциплине

Оценка **«отлично»** выставляется обучающийся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приёмами выполнения практических задач.

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающийся, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приёмами их выполнения.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающийся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающийся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Обязательные тесты по общей и профессиональной физической подготовке:

1. Тест на скоростно-силовую подготовленность – бег – 100 м.
2. Тест на силовую подготовленность:
для юношей – подтягивание на перекладине;
для девушек – отжимание от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову.
3. Тест на общую выносливость:
для юношей – бег 3000 м;
для девушек – бег 2000 м.

Настоящие тесты принимаются в конце каждого семестра – как определяющие физическую подготовленность обучающихся за прошедший период.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся в конце обучения

Вид упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин.сек)	-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 м (мин.сек)	3,20	3,35	4,00	-	-	-
Бег 2000 м (мин.сек)	-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин.сек)	13	14	15	-	-	-
Метание гранаты:						
500 г (м)	-	-	-	21	18	14
700 г (м)	36	34	32	-	-	-

Прыжки в длину с разбега (м.см)	4,40	4,20	4,00	3,45	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	12	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин.раз)	-	-	-	37	32	27
Сгибание и разгибание рук (раз)	-	-	-	12	10	8
Марш-бросок:						
3 км (мин)	-	-	-	18	20	22
5 км (мин)	30	32	34	-	-	-

**Перечень вопросов для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине Физическая культура
(для обучающихся, освобожденных от практических занятий по дисциплине)**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране.
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок.
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.
26. Изменения, происходящие в организме во время интеллектуальной деятельности, физиологическая стоимость умственного труда.
27. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности.

28. Принципы физического воспитания.
29. Методы физического воспитания.
30. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
31. Закономерности и принципы воспитания физических качеств.
32. Как определить уровень физической подготовленности?
33. Раскройте методику корректирующей гимнастики для глаз.
34. Перечислите и охарактеризуйте способы оценки и исправления осанки.
35. Значение, оценка и коррекция типа телосложения.
36. Назовите и раскройте методы количественной и качественной оценки показателей здоровья.
37. Что такое функциональное состояние организма? Назовите и раскройте методы его определения.
38. Назовите и раскройте методы регулирования психоэмоционального состояния.
39. Методика составления комплексов упражнений в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
40. Методика воспитания силы.
41. Методика воспитания быстроты.
42. Методика воспитания выносливости.
43. Методика воспитания гибкости.
44. Методика воспитания ловкости.
45. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).
46. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.
47. Методика составления комплексов гимнастики (производственной и гигиенической) и определение их места в течение дня.
48. Бег как средство физической культуры.
49. Ходьба как средство физической культуры.
50. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
51. Спортивные игры как средство физической культуры. Основные технические приемы и правила игры (по выбору обучающегося).
52. Плавание как средство физической культуры.