

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО – КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»
СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Черкесск, 2022

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах образовательной программы СПО технологического профиля

Организация-разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Тунтия Лариса Алексеевна - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Маркина Галина Михайловна - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»

от «04» февраля 2022 г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы Шаф Ф.И. Шумахова

Рекомендована методическим советом колледжа

от « 4 » 03 2022 г. протокол № 6

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» принадлежит к общим учебным предметам. Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО технологического профиля

1.2. Цель и планируемые результаты освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• личностных:

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

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных Технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и Организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	126
Самостоятельная работа и индивидуальный проект	7
Консультации	
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	117
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация 1 семестр ДФК, 2 семестр ДЗ	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на короткие дистанции.	
	2. Техника прыжка в длину с места.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений.	2
	Практическое занятие №2. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2
	Практическое занятие №3. Обучение технике низкого старта. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №4. Обучение технике стартового разбега. Переменный бег 200м.	1
	Практическое занятие №5. Обучение технике финиширования. Бег 100 м.	1
	Практическое занятие №6. Обучение технике бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	1
Практическое занятие №7. Обучение технике прыжка в длину с места. Контрольный тест.	2	
Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на длинные дистанции.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №8. Обучение технике высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	1
	Практическое занятие №10. Техника бега по дистанции 3000м.	1
	Практическое занятие №11. Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	1
	Практическое занятие №12. Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2
	Практическое занятие №13. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2
	Практическое занятие №14. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	1

	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	
	Практическая работа	6
	Практическое занятие №15. Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м.	2
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	1
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники финиширования. Эстафетный бег 4x400м.	1
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x400м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 1.4. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	
	1. Техника бега на средние дистанции.	
	Практическая работа	10
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2
	Практическое занятие №21. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2
	Практическое занятие №22. Совершенствование техники финиширования. Повторный бег 800м.	2
	Практическое занятие №23. Техника бега на дистанции 400 м. Контрольный тест 800м.	2
Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Баскетбол		
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	Практическая работа	6
	Практическое занятие №24. Обучение технике перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	2
	Практическое занятие №25. Правила игры. Учебная игра.	4
Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Ведение, прием и передача	Содержание учебного материала	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	

мяча.	<i>Практическая работа</i>	4
	Практическое занятие №26 Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника бросков по кольцу.	
	<i>Практическая работа</i>	6
	Практическое занятие №27. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4
	Практическое занятие № 28 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	<i>Практическая работа</i>	8
	Практическое занятие №29. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	8
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 3. Волейбол		
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	<i>Практическая работа</i>	4
	Практическое занятие №30. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	2
	Практическое занятие №31 Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника приема и передачи мяча.	
	<i>Практическая работа</i>	4
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.3 Подачи мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника подач мяча.	

	Практическая работа	
	Практическое занятие №34. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала	
	1. Техника нападающего удара.	
	2. Техника блокирования.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №35. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2
	Практическое занятие №36. Совершенствование техники видов блокирования	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.5 Тактика нападения.	Содержание учебного материала	
	1. Тактические действия в нападении.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №37. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 3.6 Тактика защиты.	Содержание учебного материала	
	1. Тактические действия в защите.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие №38. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 4. Футбол.		
4.1 Техника перемещений. Правила игры.	Содержание учебного материала	
	1. Техника перемещений футболиста.	
	2. Эффективное применение правил игры.	
	Практическая работа	8
	Практическое занятие №39. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.	4
	Практическое занятие № 40 Отработка правил в футбол. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала	
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	
	Практическая работа	3
	Практическое занятие №41. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в	3

	движении, в парах и тройках.	
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала	
	1. Техника ударов по мячу.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие № 42. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2
	Практическое занятие № 43. Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2
	Самостоятельная работа обучающихся	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала	
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	
	Практическая работа	4
	Практическое занятие № 44. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	
	Практическая работа	12
	Практическое занятие №45. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, брусьях, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки, отжимания, упражнения на пресс	2
	Практическое занятие №46. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2
	Практическое занятие №47. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4
	Практическое занятие №48. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Совершенствование техники упражнений для развития силы.	4
	Самостоятельная работа обучающихся	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала	
	1. Техника двигательных действий на развитие гибкости	
	Практическая работа	2
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	2
	Самостоятельная работа обучающихся	7
	Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	3
	Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2
Индивидуальный проект	2	

Консультации	-
Промежуточная аттестация	2
Всего	126

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал

Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки - 2 шт., волейбольные сети – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 6 шт., гимнастические скакалки – 10 шт., баскетбольные щиты - 6 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 2 шт., секундомер – 2 шт., рулетка – 1 шт., растяжки (в/б) – 2 шт., гири – 1 шт., гимнастические маты - 6 шт., перекладина - 3 шт., планшет с контрольными нормативами - 1 шт., мяч футбольный - 1 шт. Механическая беговая дорожка - 1 шт., велотренажер вертикальный - 1 шт., тренажер для различных групп мышц – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., канат для лазания – 1 шт., плакаты по технике безопасности – 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.	Матвеев, А.П. Физическая культура: 10-11 классы [Текст]: учебник для учащихся общеобразоват. Организаций / А.П.Матвеев, Е.С.Палехова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Вентана-Граф, 2019.-160с.
2.	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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106205.html (дата обращения: 08.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева.- М.: Академия, 2015.- 304с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p>Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • личностных: <ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;- --сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p>	<p>Текущий контроль – оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; оценивание индивидуальных творческих проектов. выполнение рефератов</p> <p>Промежуточный контроль – сдача контрольных нормативов</p> <p>Промежуточная аттестация– дифференцированный зачет</p>

<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	<p>«Неудовлетворительно»</p> <p>- теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных Технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и Организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 		
---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • предметных: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, Поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 		
---	--	--

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»
СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
образовательной программы

по учебному предмету **«Физическая культура»**

для специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений**

форма проведения оценочной процедуры
дифференцированный зачет

г. Черкесск, 2022 год

I. Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета *Физическая культура*.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и организации промежуточной аттестации в форме *дифференцированного зачета*.

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом для специальностей технического профиля и рабочей программой учебного предмета Физическая культура.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, ПОДЛЕЖАЩЕГО ПРОВЕРКИ

Результаты оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
Личностные: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки	-Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности . -Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий - Знание форм и содержания физических упражнений. -Знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; -умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; -умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;	- Выполнение комплексов упражнений, тестирование, сдача контрольных нормативов, выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. Выполнение индивидуальных проектов.

<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> <p>; – готовность к служению Отечеству, его защите</p>	<p>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, толерантности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>	
<p>Метапредметные:</p> <p>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием</p>	<p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и</p>	

<p>специальных средств и методов двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности 	<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения - умение использовать и правильно извлекать ИКТ и применять нужную информацию. - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 	
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> -умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО -владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 	

<p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
--	--	--

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

№№	Правильный ответ	Содержание вопроса	
1		<p>Что называется разминкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений; 2. чередование беговых и общеразвивающих упражнений; 3. подготовка организма к предстоящей работе. 	
2		<p>Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. фехтование; 2. баскетбол; 3. фигурное катание; 4. художественная гимнастика. 	
3		<p>Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. укрепляют здоровье; 2. повышают работоспособность; 3. формируют мускулатуру 	
4		<p>Главной причиной нарушения осанки является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. привычка к определенным позам; 2. слабость мышц; 3. ношение сумки, портфеля на одном плече 	
5		<p>Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. во второй половине дня; 2. сразу после еды; 	

		3. через 1-2 часа после еды.	
6		Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения... 1. исходного положения; 2. главного звена техники; 3. подводящих упражнений; 4. Подготовительных упражнениях.	
7		Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это: 1. состояние полного физического, умственного и социального благополучия; 2. состояние отсутствия каких-либо заболеваний; 3. естественное состояние организма без болезней или недомогания.	
8		Вид спорта, известный как «королева спорта»: 1.. лёгкая атлетика; 2. стрельба из лука; 3. художественная гимнастика.	
9		Размер баскетбольной площадки: 1. 13х26м; 2. 15х28; 3. 14х29; 4. 15х30.	
10		Высота кольца от уровня пола составляет: 1. 2 м00 см; 2. 2 м30 см; 3. 3 м05 см; 4. 3 м30 см.	
11		При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки: _____	
12		Количество игроков на площадке одной команды в волейболе: _____ человек	
13		Отличительным признаком физической культуры является... 1. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; 2. использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы; 3. высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности; 4. определенным образом организованная двигательная активность.	
14		Под закаливанием понимают... 1. приспособление организма к воздействиям внешней среды; 2. использование солнца, воздуха и воды; 3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой; 4. купание в холодной воде и хождение босиком.	
15		19. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что... 1. позволяет избегать неоправданных физических напряжений;	

		2. обеспечивает ритмичность работы организма; 3. позволяет правильно планировать дела в течение дня;	
16		Выносливость человека не зависит от... 1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; 2. силы воли; 3. силы мышц; 4. возможностей систем дыхания и кровообращения.	
17		Кто такой игрок «либеро»: 1. нападения; 2. защиты; 3. запасной; 4. подающий.	
18		К показателям физического развития относятся: 1. сила и гибкость; 2. быстрота и выносливость; 3. рост и вес; 4. ловкость и прыгучесть.	
19		Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: 1. 60-90 уд./мин.; 2. 90-150 уд./мин.; 3. 150-170 уд./мин.; 4. 170-200 уд./мин.	
20		Гибкость это: 1. растяжение мышц человека на максимальную длину; 2. способность совершать максимальные по амплитуде движения; 3. способность выполнить «шпагат» и «мостик».	
21		Какая из дистанций является спринтерской? 1. 800 м; 2. 1500 м; 3. 100 м.	
22		Строевые упражнения служат: 1. как средство общей физической подготовки; 2. как средство управления строем; 3. как средство развития физических качеств	
23		Какая из дистанций не считается стайерской? 1. 1500 м; 2. 5000 м; 3. 10000 м.	
24		Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	

25		<p>Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разрешается дополнительный бросок; 2. попытка и результат засчитываются; 3. попытка засчитывается, а результат нет. 	
26		<p>Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований: _____ чел</p>	
27		<p>Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ежедневно; 2. через день; 3. через два дня; 4. когда захочется. 	
28		<p>До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. до 15 очков; 2. до 20 очков; 3. до 25 очков. 	
29		<p>10. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. энергичное отталкивание ногами; 2. опора головой о мат; 3. прижимание к груди согнутых ног; 4. «круглая» спина. 	
30		<p>Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пережат с «откидыванием» плеч и головы назад; 2. локти широко расставлены; 3. туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; 4. сгибание в тазобедренных суставах. 	
31		<p>Игровое время в баскетболе состоит из:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 периода по 10 мин; 2. 4 периода по 12 мин; 3. 4 периода по 8 мин; 4. 4 периода по 5 мин. 	
32		<p>Размер площадки по волейболу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 18x7 м; 2. 18x8 м; 3. 18x9 м; 4. 18x4м 	
33		<p>Физическое воспитание представляет собой...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья; 2. процесс воздействия на развитие индивида; 3. процесс выполнения физических упражнений; 	

		4. обеспечение общего уровня физической подготовленности.	
34		<p>Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. высокая, и необходимо время отдыха увеличить; 2. мала, и ее следует увеличить; 3. переносится организмом относительно легко; 4. достаточно большая, но ее можно повторить 	
35		<p>Для воспитания гибкости используются...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. движения рывкового характера; 2. движения, выполняемые с большой амплитудой; 3. пружинящие движения; 4. маховые движения с отягощением и без него 	
36		<p>Дневник самоконтроля нужен для:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. коррекциисодержания и методики занятий физическими упражнениями; 2. контроля родителей; 3. лично спортсмену. 	
37		<p>Назовите важные слагаемые здорового образа жизни</p> <p>_____</p>	
38		<p>Начальная фаза прыжка в длину с разбега?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. разбег; 2. полет и приземление; 3. отталкивание. 	
39		<p>К показателям физической подготовленности относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сила, быстрота, выносливость; 2. рост, вес, окружность грудной клетки; 3. артериальное давление, пульс; 4. частота сердечных сокращений, частота дыхания 	
40		<p>Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. общеразвивающими; 2. собственно-силовыми; 3. скоростно-силовыми; 4. групповыми. 	
41		<p>К объективным показателям самоконтроля относится:</p> <p>_____</p>	
42		<p>Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня? _____ мин</p>	
43		<p>Утомление это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; 2. состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления; 	

		3. остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.	
44		Меры профилактики переутомления: 1 посидеть 3-4 минуты; 2.сменить вид деятельности; 3.прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.	
45		Отметьте, что определяет техника безопасности 1. комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	

Тестирование .

Входной контроль (оценка физического состояния)

Нормативныетребования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Бег100м.(сек)	14,50	14,49	14,48	14,50	14,49	14,48
Бег1000м.(сек)	5,0	4,09	4,08	5,06	5,05	5,04
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены	15	17	20	10	12	15
Подтягивание на перекладине(раз)	4	6	8			
Подтягивание на низкой перекладине из положения вис лежа(раз)				3	5	7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	6	8	10			
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейк(кол-во раз)				7	8	9

Раздел 1. Легкая атлетика

Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Оказание первой доврачебной помощи при травмах

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Нормативныетребования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5

Бег100м.(сек)	15.0	14.3	13.9	17.2	16.6	16.4
Челночный бег3х10 м, с	9.9	9.7	9.3	10.4	10.1	9.7

Нормативныетребования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Прыжки в длину с места, см	180	190	200	150	160	170
прыжок в длину (см)	380	400	420	310	320	330

БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Нормативныетребования	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
бег 500 м(сек)				2.05	2.00	1.55
Бег 1000м(сек)	4.00	3.50	3.35			
марш-бросок 2000м(мин)	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

РАЗДЕЛ 2. БАСКЕТБОЛ

Нормативные требования	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3.19	3.24-3.20	3.29-3,25	3,32	3,39-3,33	3,32
Передвижение 5*6 м.	9,2	9,5-9,3	9,8-9,6	9,5	9,8-9,6	10,1-9,9
Штрафной бросок (из 10)	7	6	4	6	5	3
Броски с 2-х шагов (из 10)	5	4	3	5	4	3
Ведение мяча с обведением стоек	8.1	8.3	8.5	8.7	8.9	9.1
Ведение мяча(30 м), сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2	5.4

Раздел 3. ВОЛЕЙБОЛ

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
Подача: – верхняя прямая(юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
Чередование верхней и нижней передачи – 10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4

РАЗДЕЛ 4. ФУТБОЛ







Нормативные требования.	«5»	«4»	«3»
Ведение мяча (30 м), сек	4,4	4,6	4,8
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3
Ведение мяча с обведением стоек (30 м), сек	8,1	8,3	8,5
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения
Ведение мяча 30 м:	Четкое	Незначительные	Незначительные

передача мяча, остановка удара по воротам.	выполнение, техника, время	ошибки	ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения
--	----------------------------	--------	--

РАЗДЕЛ 5. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

	ОЦЕНКА					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	3	4	5	3	4	5
Гибкость; Наклон вперед из положения стоя, см	5	9–12	15	7	12–14	20
Силовые Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юн.),	5	6	7			
на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(дев.)				5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	7	10			
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	5	8	10			
Прыжки через скакалку за 1 мин.	65	70	75	60	80	100
Приседание за 1 минуту	50	55	60	40	45	50
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	7	8	9	7	8	9

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. Ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							

Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—

	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
	кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—			
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
11	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского		7	8	9	7	8	9

физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)						
--	--	--	--	--	--	--

Темы рефератов для обучающихся освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
2. Средства и методы воспитания физических качеств.
3. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
4. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Основы профессионально прикладной физической подготовки будущего специалиста.
7. Социальные функции физической культуры и спорта.
8. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
9. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Физическая и умственная деятельность как неделимое целое.
12. Физические качества и методика их развития.
13. ЛФК: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
17. Формы самостоятельных занятий по физической культуре.
18. Оздоровительная физическая культура и её формы.
19. Влияние оздоровительной Ф/к на организм.
20. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Средства Ф/к в регулировании работоспособности.
22. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качеств).
23. Культура межличностных отношений.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Темы индивидуальных проектов;

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
 2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
 5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
 6. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

7. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
9. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
10. Гиподинамия – что это такое? Двигательный режим и его значение.
11. Женщина в современном спорте высших достижений.
12. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
13. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
14. История возникновения и развития Олимпийских игр.
15. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
16. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. методов оздоровления.
19. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
20. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
21. Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.
22. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
23. Основы здорового образа жизни.
 24. Основы спортивной тренировки.
 25. Особенности баскетбольной тренировки.
 26. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.
 27. Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.
 28. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.
 29. Паралимпийский спорт в России.
 30. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
 31. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
 32. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
 33. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
 34. Спорт и нейроэндокринная система.
 35. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
 36. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
 37. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
 38. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
 39. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
 40. Факторы, влияющие на развитие силы.
 41. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

42. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
43. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
44. Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.
45. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
46. Формирование двигательных умений и навыков.
47. Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.
48. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
49. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
50. Хорошая осанка - красота и здоровье на всю жизнь.
51. Цели и принцип

III. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ПРАВИЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень подготовки обучающихся по учебному предмету оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно»), оценки выставляются по совокупному результату, накопленному обучающимися в течение учебного семестра.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий;

-Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

-Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений, занятий.

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

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение месяца или семестра. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

-Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе соревнований колледжа между группами или организации спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

- Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем. Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя. Овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры-
3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- Испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности
- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра. Сдаёт или подтверждает все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.
- Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.
- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя,

**Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры -
2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

- Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности
- Обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.
- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. Не сдаёт все требуемые нормативы по физической культуре, согласно с контрольными заданиями (нормативами) для своего возраста.

- Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по учебному предмету «Физическая культура» дифференцированный зачет проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование)

Дифференцированный зачет проводится в период экзаменационной сессии, установленной календарным учебным графиком, в результате которого преподавателем выставляется итоговая оценка в соответствии с правилами определения результатов оценивания