

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ»**

СРЕДНЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

М.А. Малеева

« 08 » 02 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности: **33.02.01 Фармация**

Черкесск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация, направление подготовки 33.00.00 Фармация.

Организация-разработчик: СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Разработчики:

Маркина Галина Михайловна - преподаватель СПК ФГБОУ ВО «СевКавГА»

Одобрена на заседании цикловой комиссии «Физическая культура»
от «06» февраля 2023г. протокол № 6

Руководитель образовательной программы  М.И. Мамчуева

Рекомендована методическим советом колледжа
от «08» февраля 2023г. протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 33.02.01 Фармация.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08,	- бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар;	- основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	130
Самостоятельная работа	2
Консультации	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	126
в том числе:	
лекции, уроки	-
практические занятия	126
лабораторные занятия	-
Промежуточная аттестация в форме: 3, 4, 5 семестры – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
		2 курс	3 курс	
Раздел 1. Легкая атлетика		18	18	
Тема 1.1Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1. Техника бега на короткие дистанции.			ОК 08
	2. Техника прыжка в длину с места.			
	3.Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала. Характеристика травм возможных на занятиях физической культуры. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой доврачебной помощи при травмах.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. техника бега на короткие дистанции (выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту, выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м).Техника беговых упражнений.	2	2	
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м. . Переменный бег 200м.	2	2	
Практическое занятие №3. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники финиширования.. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2	2		
Практическое занятие №4. Совершенствование техники прыжка в длину	2	2		

	с места. Контрольный тест			
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №5. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м.	2	2	
	Практическое занятие №6. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	2	
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника бега на длинные дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	2	
	Практическое занятие №8. Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный тест 3000м.	2	2	
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №9. Совершенствование техники низкого старта, стартового разбега. Эстафетный бег 4x100м.	2	2	
Раздел 2. Баскетбол		14	12	
Тема 2.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек баскетболиста.			
	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №10. Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке. Правила игры. Учебная игра. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.	2	2	

Тема 2.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.			ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №11. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	2	
Тема 2.3 Броски мяча.	Содержание учебного материала 1. Техника бросков по кольцу.			ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №12. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2	2	
	Практическое занятие № 13 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	2	2	
Тема 2.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций			ОК 08
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №14. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите. Командные действия игроков в нападении и защите. Действия игрока в нападении, защите, индивидуально	4	2	
	Практическое занятие № 15. Сдача контрольных нормативов: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков. Сдача контрольных нормативов: правила проведения соревнований, применение технических элементов в игре : 2-1-2;3-1-3;3-2-1, подбор отскочившего мяча от щита (контрольный подбор), быстрый отрыв. выполнение штрафных бросков. Жестикауляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол.	2	2	
Раздел 3. Волейбол		18	14	
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча	Содержание учебного материала			ОК 08
	Техника перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками (овладение основной, высокой, низкой стойками; выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений			

двумя руками.	волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках, упражнений в эстафетах). Учебно-тренировочная игра			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №16. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Совершенствование техники верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	2	
Тема 3.2 Прием и передачи мяча.	Содержание учебного материала			ОК 08
	Совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками сверху, в прыжке. Выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №17. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2	
Тема 3.3 Поддачи мяча по зонам. Прием мяча после поддачи.	Содержание учебного материала			ОК 08
	Техника нижней, верхней и боковой поддачи и приёма после неё (овладение направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса, специальными упражнениями волейболиста в стену, над собой, в парах, эстафетах с элементами волейбола; выполнением нижней поддачи на точность по зонам). Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №18. Совершенствование техники нижней, верхней и боковой поддачи мяча.	2	2	
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Совершенствование техники нападающего удара (выполнение имитации нападающего удара на месте, в движении; овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу; выполнение нападающего удара через сетку по мячу на держателе, по летящему мячу, с передачи). Учебно-тренировочная игра.			

	2. Совершенствование постановки блока. Совершенствование технических приемов игроков первой линии (выполнение имитации блока, блокирование мяча стоя на подставке, в прыжке; освоение подводящих упражнений по технике выполнения блока, выполнение передач вперед, назад, над собой; выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону, укороченных в пределах зоны, по высоте траектории: высоких более -2 м, средних – до 2 м, низких – до 1 м, медленных и скоростных с места и в прыжке). Учебно-тренировочная игра.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №19. Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	2	
	Практическое занятие №20. Совершенствование техники видов блокирования	4	2	
Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Тактические действий в нападении.			
	2Тактические действий в защите.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №21 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении	2	2	
Тема 3.6 Применение изученных приемов в учебной игре.Выполнение контрольных нормативов.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Совершенствование техники подач (овладение исходным положением и подбрасыванием мяча, подача в стену на расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2м 20см – 3м 50см, то же через сетку; подачи мяча после выполнения интенсивных прыжков, ускорений). Совершенствование верхних и нижних передач в учебно-тренировочной игре. Передачи мяча над собой, подачи мяча (контрольный тест).			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №22. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов.	2	2	
Раздел 4. Футбол.		8	8	
4.1 Техника перемещений. Правила	Содержание учебного материала			ОК 08
	1.Техника перемещений футболиста.			

игры.	2. Эффективное применение правил игры.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №23. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил в футбол. Учебная игра.	2	2	
4.2 Ведение, прием и передача мяча.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника ведения, приемов и передач мяча.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №24. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	2	
4.3 Удары по мячу.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника ударов по мячу.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 25. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. . Контрольные тесты. (Штрафной удар).	2	2	
4.4 Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие № 26. Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.		8	12	
Тема 5.1. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			
	Практическое занятие №27. Совершенствование техники упражнений с собственным весом на турнике, рукоходах, гиперэкстензия, приседания, поднятия на носки , отжимания, упражнения на пресс. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук,	2	2	

	укрепляющие мышцы груди, укрепляющие мышцы брюшного пресса, укрепляющие мышцы ног, укрепляющие мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			
	Практическое занятие №28. Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	2	
	Практическое занятие №29. Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями, гантелями	2	2	
Тема 5.2. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.			
	В том числе, практических занятий			
	Практическое занятие №30. Комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости. Сдача контрольных нормативов ГТО	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся.	-	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание). Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения на гимнастических ковриках, упражнения для коррекции нарушений осанки («пресс»).			
		66	62	
<i>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4,5 семестры – зачет 6 семестр – ДЗ</i>			2	

Bcero:

130

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный:

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., гиря – 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

Список основной литературы	
1	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/491233
Список дополнительной литературы	
1	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 . — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>ОК 08</p> <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие, средние, длинные дистанции; - верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар; <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни; - техника двигательных действий в легкой атлетике; - техника базовых элементов волейбола; 	<p>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры –4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом 	<p>Тестовые вопросы (закрытого и открытого типов)</p> <p>Самостоятельная работа Выполнение комплексов упражнений</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Задания для дифференцированного зачета. Вопросы к дифференцированному зачету</p> <p>педагогическое наблюдение в процессе практических занятий</p> <p>Промежуточная аттестация в форме: 3, 4,5 семестры – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет</p>

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

Оценка «зачтено» - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы. Практическую часть выполняет на 100%-60%.

Оценка «не зачтено» - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные

	<p>виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет на менее 60%.</p> <p>Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине « Физическая культура» дифференцированный зачет (зачет) проводится с учетом индивидуальных особенностей посредством выполнения заданий направленных на проверку усвоения теоретических понятий и готовности применять теоретические знания (написание реферата, тестирование)</p>	
--	--	--

**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 учебной дисциплине «Физическая культура»

для специальности **33.02.01 Фармация**

форма проведения оценочной процедуры

дифференцированный зачет

г. Черкесск, 2023 год

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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

ФОС разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 33.02.01 Фармация и рабочей программой учебной дисциплины *Физическая культура*.

II. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

Предмет(ы) оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- бег на короткие, средние, длинные дистанции- верхние и нижние подачи, передачи, блокирование, нападающий удар <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- основы здорового образа жизни- техника двигательных действий в легкой атлетике- техника базовых элементов волейбола <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях;</p> <p>- демонстрация техники и тактики игры в спортивные игры;</p> <p>- знание основ здорового образа жизни;</p> <p>- знание техники двигательных действий в легкой атлетике;</p> <p>- знание техники базовых элементов волейбола;</p> <p>- бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно-образовательного процесса обучения: обучающимися и педагогическими работниками;</p> <p>- соблюдение принципов профессиональной этики</p>	<p>Тестовые вопросы (закрытого и открытого типов)</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Выполнение комплексов упражнений</p> <p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Задания для дифференцированного зачета.</p> <p>Вопросы к дифференцированному зачету</p> <p>Педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</p>

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 СЕМЕСТР**

Компетенция ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	3	Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека? 1. укрепляют здоровье; 2. повышают работоспособность; 3. формируют мускулатуру	ОК 08
2	2	Главной причиной нарушения осанки является: 1. привычка к определенным позам; 2. слабость мышц; 3. ношение сумки, портфеля на одном плече	ОК 08
3	3	Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике: 1. во второй половине дня; 2. сразу после еды; 3. 3. через 1-2 часа после еды.	ОК 08
4	1	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.	ОК 08
5	4	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.	ОК 08
6	1	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;	ОК 08
7	3	К показателям физического развития относятся: 1. сила и гибкость; 2. быстрота и выносливость; 3. рост и вес; 4. ловкость и прыгучесть.	ОК 08
8	1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для: 1. всестороннего развития физической подготовленности; 2. развития выносливости, скорости; 3. формирования правильной осанки	ОК 08
9	1	Одним из принципов закаливания является систематичность — это	ОК 08

		значит, что закаливающие процедуры надо проводить: 1. ежедневно; 2. через день; 3. через два дня; 4. когда захочется.	
10	1	Отметьте, что определяет техника безопасности 1. комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи; 2. правильное выполнение упражнений; 3. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 СЕМЕСТР**

Компетенция ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья	Что такое здоровый образ жизни?	ОК 08
2	легкую атлетику	Какой вид спорта называют «королевой спорта»?	ОК 08
3	кросс	Как называется бег по пересеченной местности?	ОК 08
4	Передающий участник	Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?	ОК 08
5	Комплекс	Как называется несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи?	ОК 08
6	травмам	К чему чаще всего приводит отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке)?	ОК 08
7	Засчитает очки сопернику	Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?	ОК 08
8	холод	Что накладывается при ушибах и растяжениях на поврежденное место?	ОК 08
9	Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку	Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?	ОК 08
10	минутный перерыв	Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает что?	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 СЕМЕСТР**

Компетенция ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1.	1	Влияние физических упражнений на организм человека: 1. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия. 2. Нейтральное, даже если заниматься усердно. 3. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.	ОК 08
2.	2	Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке: 1. энергичное отталкивание ногами 2. опора головой о мат 3. прижимание к груди согнутых ног 4. «круглая» спина	ОК 08
3.	4	Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на 1. координацию 2. быстроту 3. выносливость 4. гибкость.	ОК 08
4.	3	Основная цель утренней гимнастики: 1. расслабление мышц и связок 2. укрепление нервной системы 3. поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости 4. развитие силы воли	ОК 08
5.	1	Физическое качество, которое развивает гимнастика: 1. сила 2. скорость 3. красота 5. стройность	ОК 08
6.	1	Лечебная гимнастика имеет следующие разделы: 1. вводный, основной, заключительный 2. первый, второй, третий 3. начальный, основной, финишный 4. разминочный, главный, заключительный	ОК 08
7.	1	Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи: 1. прием мяча 2. отбивание мяча 5. все ответы верны	ОК 08
8.	3	Какие основные приёмы в волейболе? 1. Пас 2. Бросок 4. подача	ОК 08

9.	2	Цель игры в три касания: 1. запутать соперника 2. подготовка к нападающему удару 5. для разыгрывания мяча	ОК 08
10.	2	Игра в защите состоит из: 1. индивидуальных действий 2. индивидуальных, групповых и командных действий 4. приема, передачи и нападающего удара	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
4 СЕМЕСТР**

Компетенция ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости	Основная цель утренней гимнастики:	ОК 08
2	сила	Физическое качество, которое развивает гимнастика:	ОК 08
3	комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса	Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика?	ОК 08
4	сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа	Какой тест позволяет определить силу человека?	ОК 08
5	последовательное выполнение акробатических упражнений	Что называют акробатической комбинацией?	ОК 08
6	наклоны в положении сидя	Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека?	ОК 08
7	мышечная память	Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно?	ОК 08
8	Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу	Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?	ОК 08
9	доступность, четкость, краткость	Основные требования к гимнастическим терминам:	ОК 08
10	Повышает жизненные силы и функциональные возможности Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса	Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 СЕМЕСТР**

Компетенции ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	3,4	Как правильно дышать при выполнении упражнений? 1. Задерживать дыхание 2. Не обращать внимания на дыхание 3. Ритмично 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища	ОК 08
2	4	Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики? 1. Сколько захочется 2. 2-4 раза 3. Более 20-30 раз 5. Не менее 8-12 раз	ОК 08
3	1,2	Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса): 1. Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине 2. Поднимание ног и таза лежа на спине 3. Прыжки 5. Подтягивание в висе на перекладине	ОК 08
4	3,4	Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса 1. Поднимание ног и таза лежа на спине 2. Повороты и наклоны туловища 3. Отжимания 5. Подтягивание в висе на перекладине	ОК 08
5	1,2	Назовите базовые упражнения для развития мышц ног 1. Прыжки 2. Приседания 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 6. Подтягивание в висе	ОК 08
6	1,2	Какие приемы можно использовать для расслабления мышц? 1. Сочетающие расслабления одних мышц с нап 2. Произвольное расслабление отдельных мышц 3. Удары по напряженной мышце 5. Статическое напряжение	ОК 08
7	1,2	Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий? 1. 120-140 шагов в минуту 2. Свыше 140 3. Не более 80 шагов в минуту 4. 80-100 шагов в минуту	ОК 08
8	1	Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта 1. не менее 30 минут 2. более 5 часов	ОК 08

		3. не более 10 минут не более 30 минут	
9	3,4	Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой: 1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта 2. Монотонность занятий ходьбой 3. Можно заниматься в любом возрасте Легко дозировать нагрузку по самочувствию	ОК 08
10	2,3	Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим? 1. Бокс 2. Ходьба 3. Плавание 4. Тяжелая атлетика	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(5 СЕМЕСТР)**

Компетенции ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	равномерный непрерывный бег	Вид бега, развивающий общую выносливость организма:	ОК 08
2	Выносливость	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется?	ОК 08
3	дыхательная система	Какую систему организма тренирует бег?	ОК 08
4	скоростные качества	Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег?	ОК 08
5	бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления	Что такое челночный бег?	ОК 08
6	Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.	Что такое фол в баскетболе? Какие виды фолов вы знаете?	ОК 08
7	Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение	Какие способы нападения применяют в баскетболе?	ОК 08
8	Технику передвижений и технику отбора мяча	Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?	ОК 08
9	Нет, это запрещено правилами соревнований	Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?	ОК 08
10	Основные способы передачи: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.	Назовите основные способы передачи мяча.	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ЗАКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	14	<p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. повышаются адаптационные возможности организма; 2. наступает физическое переутомление; 3. снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. улучшается функция внешнего дыхания. 	ОК 08
2	14	<p>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. покраснение кожных покровов; 2. повышение частоты сердечных сокращений; 3. повышение частоты дыхания; 4. «синюшность» носогубного треугольника <p>нарушение координации движений</p>	ОК 08
3	134	<p>Физические упражнения влияют на:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2. снижение уровня развития физических качеств; 3. повышение умственной работоспособности; 4. улучшение состояние дыхательной системы; <p>снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы</p>	ОК 08
4	12345	<p>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. культуры питания; 2. культуры движения; 3. культуры безопасного поведения; 4. культуры эмоций; 5. культуры труда и отдыха. 6. культуры опасного поведения <p>все вышеперечисленное.</p>	ОК 08
5	234	<p>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2. ВИЧ/СПИД; 3. физическая и психологическая зависимость; <p>нарушение работы всех внутренних органов и систем.</p>	ОК 08
6	24	<p>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. употребление большого количества соленой пищи; 2. отказ от употребления алкоголя; 3. табакокурение; 4. умеренные физические нагрузки; <p>избыточный вес.</p>	ОК 08
7	2	<p>Физическое здоровье человека – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2. естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды. 	ОК 08

8	2	Что такое личная гигиена? 1. перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний; 2. совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья; 3. правила ухода за телом, кожей, зубами; 4. выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний	ОК 08	
9	1	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: 1. безопасность занимающихся; 2. лучшее выполнение упражнений; 3. рациональное использование инвентаря	ОК 08	
10	A4 B3 B2 Г1	Соотнесите А. Сила Б. Выносливость В. Координационные способности Г. Гибкость	понятия: 1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения 2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации. 3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности 4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	ОК 08

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ОТКРЫТОГО ТИПА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 СЕМЕСТР**

Компетенция ОК 08

№	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
1	Утомление	Как называется состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена?	ОК 08
2	использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений	Перечислите принципы составления комплексов упражнений для снижения веса тела.	ОК 08
3	Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других. Произвольное расслабление отдельных мышц	Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?	ОК 08
4	Способствует усилению кровообращения и обмена веществ. Повышает работоспособность	Какую пользу приносит утренняя гимнастика?	ОК 08
5	Ритмично, сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища	Как правильно дышать при выполнении упражнений?	ОК 08
6	Не менее 8-12 раз	Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?	ОК 08
7	Производственная гимнастика должна способствовать уменьшению напряжения различных мышечных групп,	По какому принципу составляется комплекс упражнений для производственной гимнастики?	ОК 08

	улучшению деятельности системы дыхания и кровообращения, улучшению осанки, укреплению мышц свода стопы и др.		
8	достаточно большая, но ее можно повторить	Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...	ОК 08
9	частота сердечных сокращений	К объективным показателям самоконтроля относится?	ОК 08
10	1 мин	Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?	ОК 08

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности юношей ОК 8

№ п/ п	контрольный тест	возраст и оценка					
		2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	14.8	14.5	14.2	14.5	14.2	14.0
2	бег 1000 м(сек)	3.50	3.40	3.30	3.40	3.30	3.20
3	прыжок в длину (см)	400	420	440	420	440	450
4	прыжок в длину с места(см)	210	215	220	215	220	230
5	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	7	8	7	8	9
6	подъём переворотом или силой (кол-во раз)	4	5	6	5	6	7
7	сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	10	12	15	12	15	18
	кросс на 5 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		

Контрольные задания (нормативы) для определения и оценки уровня физической подготовленности девушек ОК 8

№ п/ п	контрольный тест	возраст и оценка					
		2 курс			3 курс		
		3	4	5	3	4	5
1	бег 100 м(сек)	16.8	16.4	16.2	16.4	16.2	16.0
2	бег 500 м(сек)	2.00	1.55	1.50	1.55	1.50	1.45
3	прыжок в длину (см)	320	330	340	330	340	350
4	прыжок в длину с места(см)	160	170	180	170	180	190
5	марш-бросок 3000м(мин)	Без учета времени			Без учета времени		
6	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимн.скамейке (кол-во раз)	8	9	10	9	10	11
7							

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОК 8

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	12	9	7
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; - производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	105

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК_(ОК 8)

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.	135	120	110

Баскетбол II курс (ОК 8)

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)	8	6	5	6	5	4

Баскетбол III курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 20 м	3,1	3,2	3,3	3,34	3,39	3,5
Передвижение 5*6 м.	9,1	9,5	9,7	9,4	9,7	10,0
Броски с 2-х шагов (из 10)	7	6	5	7	5	4
Штрафной бросок (из 10)	8	7	5	7	5	4

Волейбол II курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4
Передачи мяча в парах	20	15	10	20	15	10

Волейбол III курс

Нормативные требования.	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передачи мяча в стену (30 сек)	30	25	20	25	20	15
Подачи мяча (из 10)	8	6	5	6	5	4

Передачи мяча в парах(через сетку)	20	15	10	20	15	10	

5 ступень - Нормы ГТО 16-17 лет (ОК 8)

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 семестр)

Тематика рефератов для обучающихся, освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.
7. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
8. Диагноз и краткая характеристика заболеваний студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (3 семестр)

1. Качества, развиваемые командными видами спорта.
2. Методика судейства в футболе.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе
5. Правила организации соревнований. Принципы составления положений о проведении соревнований.
6. Ведение протоколов соревнований
7. Личная гигиена человека.
8. Техника безопасности в спорте.
9. Основные составляющие здорового образа жизни.
10. Последовательность осмотра пострадавшего при его травмировании.
11. Этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
12. Правила накладывания кровоостанавливающего жгута на конечность при кровотечении.
13. Порядок проведения мероприятий первой помощи при ранении.
14. Признаки обморока, оказание первой помощи.
15. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе, переломе конечности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тематика рефератов, презентаций (4 семестр)

1. Питание и двигательный режим студента

2. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.
3. Баскетбол – как средство развития координационных способностей
4. Волейбол - как средство развития координационных способностей.
5. Профилактика осанки средствами физических упражнений
6. Методика упражнений, способствующих снижению веса.
7. Развитие общей выносливости. Средства и методы.
8. Развитие силы и силовой выносливости. Средства и методы.
9. Развитие скоростных качеств. Средства и методы.
10. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
11. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений
12. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
13. Тренажеры и их использование для развития физических качеств (общей силы, силовой выносливости, скоростной и скоростно-силовой выносливости)
14. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии
15. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Тематика рефератов для обучающихся, освобождённых от практических занятий по физической культуре (4 семестр)

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
5. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (4 семестр)

1. Техника безопасности в спорте
2. Качества, развиваемые командными видами спорта.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе
5. Правила организации соревнований. Принципы составления положений о проведении соревнований
6. Ведение протоколов соревнований
7. Основные составляющие здорового образа жизни
8. Последовательность осмотра пострадавшего при его травмировании
9. Этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему
10. Порядок проведения мероприятий первой помощи при ранении
11. Признаки обморока, оказание первой помощи
12. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе, переломе конечности

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тематика рефератов, презентаций (5 семестр)

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
3. Процесс организации здорового образа жизни
4. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений
6. Основные причины травматизма. Профилактика травматизма.
7. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
8. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность,
10. Двигательная активность, самовоспитание.
11. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха;
12. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).
13. Факторы, определяющие интерес молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
15. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.

Тематика рефератов для обучающихся, освобождённых от практических занятий по физической культуре (5 семестр)

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся СПО.
2. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.
3. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.
4. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
5. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (5 семестр)

1. Командные виды спорта.
2. Методика судейства в футболе.
3. Методика судейства в баскетболе.
4. Методика судейства в волейболе
5. Правила организации соревнований.
6. Принципы составления положений о проведении соревнований.
7. Ведение протоколов соревнований
8. Основные составляющие здорового образа жизни.
9. Последовательность осмотра пострадавшего при его травмировании.
10. Назовите этапы оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
11. Кровоостанавливающий жгут и срок его наложения.
12. Мероприятия первой помощи при ранении.
13. Признаки обморока, оказание первой помощи.
14. Первая медицинская помощь при ушибе, вывихе, переломе конечности.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Тематика рефератов, презентаций (6 семестр)

1. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
3. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Гигиена физической культуры и спорта.
6. История создания и развития комплекса ГТО.
7. Комплекс ГТО как средство мотивации подростков к занятиям физической культурой и спортом.
8. Спортивная игра как коммуникативное явление.
9. Игровые командные виды спорта как эффективное средство физического развития студентов.
10. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте.
11. Роль физической культуры и спорта в гражданско-патриотическом воспитании молодежи.
12. Цели и задачи спортивно –патриотического воспитания.
13. Организация охраны труда и профилактика травматизма на занятиях по физической культуре
14. Основные принципы обеспечения техники безопасности на занятиях по физической культуре

Тематика рефератов для обучающихся, освобождённых от практических занятий по физической культуре

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.
2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Критерии оценки заданий

Все задания оцениваются одинаково:

- правильный ответ - 1 балл;
- отсутствие ответа или неправильный ответ - 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
75-100 (8-10)	5	отлично
50-74 (5-7)	4	хорошо
25 -49 (3-5)	3	удовлетворительно
менее 25 (0-3)	2	неудовлетворительно

Итоговая аттестация после завершения обучения обучающимися дисциплины «Физическая культура» в 6 семестре проводится в форме дифференцированного зачета. К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценки практических умений и навыков и теоретических знаний. Итоговая отметка выставляется в пользу студента.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ 6 СЕМЕСТР

1. Меры борьбы с развивающимся утомлением. Приведите пример
2. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий.
3. Приемы для расслабления мышц.
4. Роль утренней гимнастики.
5. Правила дыхания при выполнении упражнений.
6. Стартовые упражнения утренней гимнастики.
7. Основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)
8. Базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
9. Дневник самоконтроля.
10. Важные слагаемые здорового образа жизни.
11. Пример комплекса упражнений вводной гимнастики 6-8 упражнений
12. Пример комплекса упражнений физкульт-пауза 2-3 упражнения
13. Качества, развиваемые командными видами спорта
14. Техника безопасности в спорте

III. ОПИСАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ПРАВИЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНИВАНИЯ (ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ/ЗАЧЕТ)

Уровень подготовки обучающихся по учебной дисциплине оценивается в баллах: «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно»), «2» («неудовлетворительно») или зачтено/не зачтено.

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний. Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов контрольных нормативов,

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

Оценка **«зачтено»** - обучающийся показывает достаточные знания программного материала; выполняет спортивные нормативы. Практическую часть выполняет на 100%-60%.

Оценка **«не зачтено»** - обучающийся показывает недостаточные знания программного материала, обучающийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Практическую часть выполняет на менее 60%.

Для обучающихся освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Дифференцированный зачет (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.