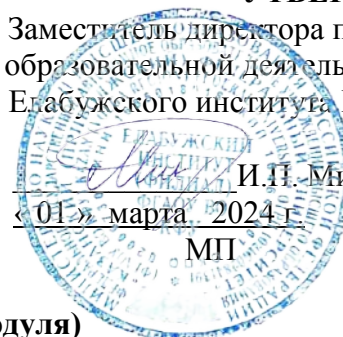


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности
Елабужского института ЕИ КФУ



И.П. Михайлова

« 01 » марта 2024 г.

МП

Программа дисциплины (модуля)

ОГСЭ.04 Физическая культура

Направление подготовки/специальность: 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике»

Квалификация выпускника: Операционный логист

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

г.Елабуга, 2024

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике».

Целью освоения дисциплины ОГСЭ 04 «Физическая культура» является *формирование знаний*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основ здорового образа жизни. *формирование умений*:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

Учебная дисциплина «Физическая культура» осваивается на втором, третьем курсах (3, 4, 5, 6 семестры).

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины студент должен *знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения дисциплины формируются компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины (в часах) по видам нагрузки обучающегося и по разделам дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 236 часов, из них 118 часов - практические занятия и 118 часов - самостоятельная работа.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет в 3, 4, 5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.

	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Легкая атлетика	3	0	8	0	8	Оценка специальной физической подготовленности
2.	Общая физическая подготовка	3	0	12	0	12	Оценка общей физической подготовленности
3.	Баскетбол	3	0	8	0	8	Оценка уровня освоения технических элементов игры
4.	Профессиональноприкладная физическая подготовка	3	0	4	0	4	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
5.	Общая физическая подготовка	4	0	14	0	10	Оценка общей физической подготовленности
6.	Волейбол	4	0	10	0	10	Оценка уровня освоения технических элементов игры

	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
7.	Легкая атлетика	4	0	8	0	10	Оценка специальной физической подготовленности
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	0	8	0	8	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
9.	Легкая атлетика	5	0	4	0	4	Оценка специальной физической подготовленности
10.	Методико-практическая подготовка	5	0	8	0	6	Методико-практические задания
11.	Общая физическая подготовка	5	0	8	0	8	Оценка общей физической подготовленности
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5	0	4	0	8	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
13.	Общая физическая подготовка	6	0	8	0	8	Оценка общей физической подготовленности
14.	Бадминтон	6	0	6	0	6	Оценка уровня освоения технических элементов игры

	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа	Текущие формы контроля
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
15.	Легкая атлетика	6	0	4	0	4	Оценка специальной физической подготовленности
16.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	0	4	0	4	Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики
	Итого		0	118	0	118	

4.2. Содержание дисциплины

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов (Практ./сам)	Уровень освоения
	3 семестр		32 / 32	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия:		8 / 8	
	1.	Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	2
	2.	Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки.	2	
	3.	Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование	1	
	4.	Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции.	1	
	5.	Развитие общей выносливости посредством равномерного и интервального бега.	1	
	6.	Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие быстроты и общей выносливости: Выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 метров, бег 2-3 км.		8	3
Тема 2. Общая физическая подготовка	Практические занятия:		12 / 12	
	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	2	2
	2.	Развитие быстроты.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие общей выносливости	2	
	5.	Развитие гибкости.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО		12	3
Тема 3. Баскетбол	Практические занятия:		8 / 8	

	1.	Техника передвижений (стойки, остановки, повороты	1	2
	2.	Передачи мяча на месте, в прыжке, во встречном и поступательном движении	1	
	3.	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением скорости и направления движения; с поворотами и переводами мяча	1	
	4.	Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска, из-под кольца; в прыжке, в проходе после ведения или ловли мяча	1	
	5.	Техника игры в защите (вырывание, выбивание мяча, овладение мячом при борьбе за отскок)	1	
	6.	Техника игры нападающего (обводки, переводы мяча за спиной, под ногой, заслоны, наведения)	1	
	7.	Учебная игра	2	2 3
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		8	
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:		4 / 4	2 3
	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.		1	
	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.		1	
	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		4	
	4 семестр		40 / 38	
Тема 1. Общая физическая подготовка	Практические занятия: Развитие силы и силовой выносливости. Развитие быстроты. Развитие координации. Развитие общей выносливости Развитие гибкости.		14	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного		10	3

	дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		
Тема 2. Волейбол	Практические занятия:	10	
	1. Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста.	1	2
	2. Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения.	1	
	3. Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	
	4. Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	
	5. Подача сверху и снизу.	1	
	6. Выполнение нападающего удара и его блокировка.	1	
	7. Совершенствование технических элементов в учебной игре	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	10	3
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия:	8	
	1. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	1	2
	2. Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	1	
	3. Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	1	
	4. Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	5. Методика определения функционального состояния дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	

	6.	Методика определения и оценки уровня физического развития на основе антропометрических показателей.	1	
	7.	Методика составления и выполнения комплекса упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление материала в практике самостоятельных тренировочных занятий. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		10	3
Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия:		8	
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	2	2
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	3.	Гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, аутотренинг. Попутная тренировка.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		8	3
	5 семестр		24 / 26	
Тема 1. Легкая атлетика	Практические занятия:		4	2
	1.	Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.	1	
	2.	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	1	
	3.	Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	1	
	4.	Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		4	

				3	
Тема 2. Методикопрактическая подготовка	Практические занятия:		8		
	1.	Выполнение упражнений в игровой стойке волейболиста.	1	2	
	2.	Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения.	1		
	3.	Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1		
	4.	Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1		
	5.	Подача сверху и снизу.	1		
	6.	Выполнение нападающего удара и его блокировка.	1		
	7.	Совершенствование технических элементов в учебной игре	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		6	3	
Тема 3. физическая подготовка	Общая	Практические занятия:	8		
		1.	Развитие силы и силовой выносливости.	2	2
		2.	Развитие быстроты.	2	
		3.	Развитие координации.	2	
		4.	Развитие общей выносливости	1	
		5.	Развитие гибкости.	1	
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		8	3
		Тема 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка	4.	Практические занятия:	4
1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.			2	2
2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.			2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.				8	3

	6 семестр		22 / 22	
Тема 1. Общая физическая подготовка	Практические занятия		8	
	1.	Развитие силы и силовой выносливости.	2	2
	2.	Развитие быстроты.	2	
	3.	Развитие координации.	2	
	4.	Развитие общей выносливости	1	
	5.	Развитие гибкости.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		8	3
Тема 2. Бадминтон	Практические занятия		6	
	1.	Выполнение упражнений в игровой стойке бадминтона.	1	
	2.	Перемещения по площадке: выпады, приставные шаги, прыжки, падения	1	
	3.	Приём и передача валанчика двумя руками снизу.	1	2
	4.	Приём и передача валанчика двумя руками сверху.	1	
	5.	Подача сверху и снизу.	1	
	6.	Выполнение нападающего удара и его блокировка.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		6	3
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия		4	3
	1.	Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия	1	
	2.	Методика составления и выполнения разминки и заминки с группой (микрогруппой).	1	

	3.	Методика выполнения и оценки уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).	1	3
	4.	Методика определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		4	3
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия		4	
	1.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки.	2	2
	2.	Выполнение комплексов упражнений выполняемые в режиме учебно-трудового дня: утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование элементов техники: имитационные упражнения. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.		4	3
ИТОГО			236	

4.3. Структура и содержание самостоятельной работы

№	Темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1	Легкая атлетика	Развитие быстроты и общей выносливости: выполнение тренировочного занятия по схеме: разминка общая, специальная, ускорения 3-4 раза по 30-60 м, бег 2-3 км.	30	Контрольные нормативы
2	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и специальных комплексов ОФП-ГТО	46	Контрольные нормативы, комплекс ОРУ.
3	Баскетбол	Повторение технических элементов игры	13	Проверка усвоения элементов техники игры
4	Волейбол	Закрепление элементов техники. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.	14	Проверка усвоения элементов техники игры
5	Методико-практическая подготовка	Подготовка к выполнению методико-практических заданий.	8	Выполнение методико-практических заданий
6	Бадминтон	Закрепление элементов техники игры. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО	12	Проверка усвоения элементов техники игры
7	Атлетическая гимнастика	Подготовка к выполнению комплекса упражнений с гантелями.	6	Выполнение комплекса упражнений с гантелями.
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка	Подготовка к выполнению комплексов упражнений в режиме учебного дня.	9	Выполнение разученных комплексов упражнений в режиме учебного

				дня. ОФП: выполнение комплекса тренировочных упражнений ГТО.
Итого			118	

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

На практических занятиях используются активные формы: работа в малых группах, проблемное обучение (стимулирование студентов к самостоятельному приобретению знаний, необходимых для решения конкретной проблемы); решение ситуационных задач (судейство и правила игры); индивидуальные и коллективное выполнение заданий в подгруппах для обобщения опыта двигательной активности (применяются при реализации: физкультурно-оздоровительных и фитнес технологий, программ развития основных физических качеств человека и методики совершенствования телосложения).

Самостоятельная работа студента предполагает подготовку студента к выполнению целого упражнения, предварительно выполнив его по частям. На самостоятельных занятиях предусмотрено использование учебных, методических и мультимедийных ресурсов учебного заведения посредством информационных технологий.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ, КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ИХ ОСВОЕНИЯ И ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
------------------	---------------------------------------	---	--------------------

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	практические задания (ПЗ) № 1-6, 7, 8-14, 16-19, 21-22, 23-24. Освоение основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности:
			методико-практические задания: №№ 1-7. Устный опрос по темам рефератов №№ 1-5. Уметь оценивать уровень физической подготовленности, физического развития и работоспособности: практические задания №№ 1-6, 20, 8-14, 16-19.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Уметь осуществлять спортивно-игровую деятельность с командным взаимодействием - практические задания №№ 15, 20, 8-14, 16-19.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и получившие врачебный допуск к учебно-тренировочным занятиям, т.е. не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие надлежащую спортивную обувь и одежду – не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

При плохом самочувствии и недомогании следует сообщать об этом преподавателю до начала занятия.

На практических занятиях следует быть внимательным к распоряжениям преподавателя, соблюдать правила безопасного поведения и активно выполнять тренировочные упражнения и методико-практические задания в силу своих способностей.

Результатом освоения практического раздела учебной программы должно стать повышение уровня физической подготовленности занимающихся, оцененное по контрольным нормативам программы, и совершенствование уровня владения техническими элементами вида спорта, предусмотренного для данного периода обучения (двигательные навыки оцениваются преподавателем в конце учебного семестра с помощью специальных тест-упражнений, а также в ходе участия в спортивных соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях).

После занятия следует убрать спортивный инвентарь в места его хранения. Покидать место проведения занятия можно только после соответствующей команды преподавателя, организованно.

В случае неявки на занятие по болезни необходимо сообщить об этом преподавателю через старосту группы с последующим предоставлением медицинской справки.

Для лучшего освоения практического материала учебной программы и успешного выполнения контрольных испытаний комплекса ВФСК ГТО необходимы дополнительные самостоятельные занятия (или выполнение домашних заданий в форме физических упражнений). Схема самостоятельных тренировок аналогична учебным (по определенному спортивному направлению): подготовительная и основная части занятия, включающие ходьбу, беговые упражнения, элементы суставной гимнастики, общеразвивающие, скоростно-силовые и силовые упражнения (с акцентом на те из них, которые предусмотрены учебной программой в качестве контрольных испытаний), упражнения, направленные на развитие гибкости, быстроты, общей выносливости и координации движений. В завершении занятия следует выполнить заминку, включающую дыхательные упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Для совершенствования двигательных умений и навыков в видах спорта на самостоятельных тренировках предусматривается выполнение имитационных упражнений, а при наличии инвентаря – специальных упражнений с мячом или ракеткой и воланом.

При составлении программы самостоятельных занятий следует правильно назвать упражнения, отметить на развитие каких групп мышц или физических качеств они направлены и методику применения, уметь технически правильно их выполнить.

Методические указания для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, а также отнесенных к специальной медицинской группе.

Для воспитания физических качеств обучающихся специальной медицинской группы "А" используются методы стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения.

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную работу без изменения интенсивности: равномерное упражнение

(дозированный бег) и стандартное поточное упражнение (многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения - это упражнение, когда повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха. Для обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 100 - 120 уд./мин. и ниже. Между отдельными упражнениями используется активный и пассивный характер отдыха. При пассивном отдыхе занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном - выполняют упражнения на дыхание, расслабление и др.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются разнообразные формы организации занятий: учебные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию преподавателя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы "А" выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы "Б" на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей аттестацией по дисциплине "Физическая культура".

Задачей подготовительной части урока является подготовка организма к выполнению основного задания. Длительность этой части урока зависит от контингента занимающихся, их физической подготовленности и задач, стоящих перед основной частью урока. В начале обучения на подготовительную часть может приходиться от 30 до 50 % времени урока. В этой части урока не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и в то же время не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип рассеивания нагрузки. Акцентировать внимание на упражнениях, воспитывающих полное дыхание.

Основная часть урока предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. В основной части решается главная задача: воспитание у учащихся основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных навыков и умений. Следует придерживаться рекомендаций, согласно которым: новые упражнения и упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока; упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на расслабление и дыхание. Игры и упражнения соревновательного характера, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части учебного занятия.

Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120-130 ударов в минуту в начале семестра и довести интенсивность нагрузки до 140-150 ударов в минуту в основной части урока к концу семестра.

Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 ударов в минуту считаются оптимальными для кардио-респираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект. Частота пульса более 150 ударов в минуту нецелесообразна, т.к. большинство занимающихся в спец. мед. группах страдают гипоксией и неадекватны к интенсивным физическим нагрузкам.

Примерный план занятия лечебной физкультурой специальной медицинской группы.

Построение 2 минуты, пульс 91 уд/мин ($91 \times 2 = 182$)

Ходьба по залу 2 минуты, пульс 118 уд./мин. ($118 \times 2 = 236$)

Ускоренная ходьба (спортивная) I мин, пульс 135 уд./мин ($135 \times 1 = 135$)

Дыхательные упражнения 1 мин, пульс 100 уд./мин ($100 \times 1 = 100$)

Общеразвивающие упражнения 5 мин, пульс 136 уд./мин ($136 \times 5 = 680$) с

набивным мячом.

1 . Дыхательные упражнения 1 мин. 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

2 . Бег в медленном темпе 3 мин, 129 уд./мин. ($129 \times 2 = 258$)

3 . Дыхательные упражнения I мин, 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

4 . Упражнения на гимнастической стенке 5 мин. 122 уд./мин. ($122 \times 5 = 610$)

5 . Дыхательные упражнения 1 мин, 100 уд./мин. ($100 \times 1 = 100$)

Задача заключительной части учебного занятия привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание, частоту сердечных сокращений. По окончании занятия учащийся не должен чувствовать себя усталым. Учитывая, что предстоят занятия по другим предметам, целесообразно включать в заключительную часть занятия упражнения на внимание и формирование правильной осанки.

В конце занятия необходимо подвести итоги сделанного, проанализировать успехи и неудачи каждого учащегося и обязательно задать на дом упражнения адекватные медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Домашние задания необходимы для привития занимающимся в специальной медицинской группе навыков самостоятельных занятий, что имеет важное значение, поскольку 2-х-разовые занятия физкультурой в учебном заведении не могут обеспечить: оздоровительный эффект, восполнение дефицита двигательной активности, а также осуществление принципов систематичности и индивидуального подхода.

Для привития навыков самостоятельных занятий следует использовать такие формы лечебной физкультуры, как утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) и специальная лечебная гимнастика, направленная на устранение отклонений в состоянии здоровья, компенсацию утраченных или ослабленных в результате заболевания функций.

Только систематическое применение физических упражнений оказывает тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания; восстанавливает координацию систем организма, адаптирует учащихся к бытовым и трудовым нагрузкам.

Учитывая угрожающее снижение "индекса здоровья" подрастающего поколения, хронизацию многих заболеваний в детско-юношеском возрасте, считаем неверным мнение о том, что занятия лечебной физкультурой "не должны подменять учебно-педагогический процесс в специальной медицинской группе". Практика показывает, что отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, либо вообще лишены учебных занятий физической культурой либо занимаются совместно с основной и подготовительной группами, что, безусловно, проще в организационном плане, но совершенно неэффективно.

Учитывая, что в отличие от ОФП, лечебная гимнастика преследует цель строго дозированного, адекватного лечебного воздействия, а учебное занятие лечебной физкультурой является средством не только терапевтического, но и воспитательного воздействия, предлагаем ориентировать учебное занятие физической культурой как учебное занятие лечебной физкультурой, в котором будут использоваться последовательно и целенаправленно частные методики лечебной гимнастики. Это не исключает формирования основных физических качеств и двигательных навыков, предусмотренных учебно-методическими программами по физической культуре. При гибкой дифференцированной методике становится возможным нозологический принцип формирования учебного занятия лечебной физкультурой, а также подбор форм и характера упражнений, подходящих для всех занимающихся.

Чтобы избежать противоречий между медицинскими требованиями к проведению учебных занятий физической культурой и сложностями организационного характера, предлагаем этапную систему занятий (со сменой комплексов лечебной гимнастики по триместрам учебного года).

Так, в начале учебного года все занимающиеся в специальной медицинской группе проходят этап первичной адаптации.

Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учетом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов, как выбор исходного положения, объем и количество мышечных групп, вовлеченных в работу, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, использование гимнастических предметов.

Как известно, уровень функциональных возможностей организма в значительной степени зависит от осанки. Сагиттальные и фронтальные нарушения осанки деформируют грудную клетку, в результате чего нарушается кардиореспираторная функция, а это сказывается на всех системах организма, процессах роста и развития.

Поэтому основу комплекса должны составить физические упражнения, способствующие созданию мышечного корсета, который будет надежной защитой для позвоночника. Эти упражнения одновременно окажут тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему.

Чтобы успешно справиться с физическими нагрузками, необходимо на достаточно высоком уровне поддерживать функцию органов дыхания.

Необходимо следить за согласованностью движений с дыханием. Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжатии выдох. Дыхание должно быть полным, чтобы в нем участвовали все отделы грудной клетки, мышцы передней стенки живота и диафрагма.

Всегда помнить о преимуществе носового дыхания. Выдох должен быть продолжительнее вдоха на 25 %, производиться плавно, без напряжения. Следует приспосабливать дыхание к характеру движений.

Так, максимальное напряжение должно приходиться на начало вдоха.

Достаточно широко должно использоваться диафрагмальное дыхание. Диафрагма относится к экстракардиальным факторам кровообращения. Вместе со стенками брюшного пресса диафрагма обуславливает изменения внутрибрюшного давления, что важно для улучшения кровообращения в органах брюшной полости, активизации венозного возврата (особенно при недостаточности кровообращения). Активизация диафрагмального дыхания способствует также улучшению желчного оттока; увеличению эластичности и подвижности грудной клетки, ликвидации застойных явлений в нижних отделах легких, повышенной вентилиции легочных полей.

Активизация функции органов дыхания в целом, способствует газообмену, оксигенации крови, повышению барьерной функции верхних дыхательных путей, повышению обмена веществ.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков при самых простых упражнениях и заданиях: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук; дыхание при приседаниях и полуприседах; дыхание во время поворотов, наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различным сочетанием количества шагов, вдоха-выдоха. Например, на 3 шага вдох, на 3 шага выдох: на 4 шага вдох, на 4 шага выдох; на 2 шага вдох, на 2 шага выдох; то же. но выдох продолжительнее: на 3 шага вдох, на 4 шага выдох или на 2 шага вдох, на 3 шага выдох и т.д.

Дыхательные упражнения могут использоваться как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1,

1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния занимающихся и интенсивности нагрузки.

Для формирования правильной осанки даются упражнения на равновесие, развивающие суставно-мышечное чувство и хорошую координацию движений. Полезны упражнения у вертикальной опоры, перед зеркалом.

Для предупреждения и лечения плоскостопия следует использовать упражнения, укрепляющие связочно-мышечный аппарат стоп (серия упражнений ходьба на носках, наружных сводах стоп, супинация и подошвенное сгибание, захват пальцами мелких предметов и др.).

На первом этапе занятий следует ограничить упражнения со сложной координацией, с частой сменой темпа движений, с длительным натуживанием (особую осторожность проявлять при птозах, сердечно-сосудистых заболеваниях, близорукости при этих заболеваниях независимо от этапа занятий натуживание исключить).

На втором и третьем этапах занятий, что соответствует следующим триместрам учебного года для увеличения мышечной нагрузки и эмоциональности занятий следует вводить упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами, амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, танцевальные и игровые элементы, а также музыкальное сопровождение.

Интенсивность занятий должна регулироваться дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

Параллельно должны развиваться такие качества, как выносливость, координация, ловкость, быстрота, гибкость (последнее не показано для лиц, страдающих сколиотической деформацией позвоночника).

Средствами для развития перечисленных качеств являются: элементы циклических видов спорта плавание, ходьба на лыжах; подвижные игры, волейбол, баскетбол, настольный теннис.

Предлагаются примерные комплексы физических упражнений при: патологии опорнодвигательного аппарата (нарушениях осанки и сколиозах); при птозах внутренних органов; при патологии органов дыхания; при заболеваниях сердечно-сосудистой системы; вегето-сосудистой дистонии (гипо- и гипертонические типы); при близорукости; при заболеваниях желудочнокишечного тракта и нарушениях обмена веществ; варианты игр со специальным заданием.

К выполнению зачетных требований допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку, а также знания и умения выполнения комплекса ЛФК с учетом заболевания.

КРИТЕРИИ оценки - показатели физической подготовленности по физическим тестам: А. Обязательные:

1. Подтягивания или отжимания (сила) (раз)
2. Быстрота бега на 10, 30 метров (мин).
3. Метание (теннисного мяча) на дальность (м).
4. Прыжки в длину, высоту с места (м).
5. Бег на выносливость в течение 1,5 минут. Б. Дополнительные (7 по выбору студента):

1. На статическую выносливость (упражнения "рыбка" или "угол") на время в секундах.
2. Статическое равновесие, стоя на одной ноге, или "ласточка" с закрытыми глазами, в секундах.
3. Гибкость наклоны вперед, стоя на скамейке в см. от нулевой линии.
4. Координация движений бросание мяча о стену попеременно руками в течение 30 секунд с 1 метра.
5. Силовая выносливость количество приседов из положения лежа на спине.

Уровень функционального состояния.

6. Время задержки дыхания (пробы Штанге и Генче).
7. Ортостатическая проба.
8. Нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 секунд).
9. Двойное произведение (ЧСС x АД систем.) / 100.
10. Общая работоспособность (с помощью Гарвардского степ-теста или велоэргометрии PWC 150170 по Абросимовой Л. И.). В. По выбору студента:
 - 1) бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) без учета времени;
 - 2) сгибание рук в упоре: 5 раз (девушки), 8 (юноши);
 - 3) подтягивание на перекладине 5 раз (девушки, на нижней), 3 раза (юноши);
 - 4) переход из положения лежа в положение сидя: до 20 раз (девушки), 30 раз (юноши) без учета времени.

На основании результатов функциональных исследований состояния здоровья, данных по адаптации к физическим нагрузкам, освоению двигательных навыков и умений дети могут переводиться в соответствующую медицинскую группу (основную, подготовительную либо получать освобождение от физкультуры).

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература
Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для СПО / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. — ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/292016 (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1044220 (дата обращения: 27.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683 (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Дополнительная литература
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141 (дата обращения: 27.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-5-9765-4719-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1851758 (дата обращения: 25.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности : учеб. пособие / А.Л. Ворожбитова. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. - 215 с. - ISBN 978-5-9765-1031-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1040124 (дата обращения: 27.09.2023). — Режим доступа: по подписке.
Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / Кизько А. П. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2016. - 128 с. - ISBN 978-5-7782-2984-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа : по подписке.
Григорович, Е. С. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю.

Романов, Л. А. Колосовская, А. М. Трофименко, Н. М. Томанова - Минск : Выш. шк. , 2014. - 350 с. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html> (дата обращения: 27.09.2023). - Режим доступа : по подписке.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Наименование дисциплины	Наименование кабинета, перечень основного оборудования
Физическая культура	Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., гантели – 2 шт., велотренажер – 2 шт., штанга – 3 шт., универсальный тренажер – 1 шт., беговая дорожка – 1 шт., «римский стул» для пресса – 2 шт., пара стоек – 1 шт., диски тяжелоатлетические – 2 шт., скамья универсальная – 1 шт., эллиптический тренажер – 1 шт., резиновый коврик – 3 шт., гимнастическая стенка – 1 шт.
	Спортивный зал Комплект мебели для преподавателя – 1 шт., посадочные места для учащихся – 25 шт., Спортивное оборудование: ворота – 2 шт., корзины баскетбольные – 4 шт., волейбольная сетка – 1 шт., шведские стенки – 6 шт., маты – 4 шт., вешалка – 1 шт., теннисная сетка – 1 шт., перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям.

11. Методы обучения для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Лица с ограниченными возможностями, а также отнесенные к специальной медицинской группе посещают занятия по отдельному расписанию. Данные студенты оцениваются согласно следующих требований: посещаемость занятий, выполнение практических заданий и комплексов лечебно-физической культуры, оказывающих положительные изменения в функциональном состоянии и физической подготовленности.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторяемости. Наиболее важными требованиями к занятиям в специальной медицинской группе являются индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

При любом варианте организации работы в специальной медицинской группе основными задачами физического воспитания являются:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- * повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- * повышение физической и умственной работоспособности;
- * повышение иммунологической реактивности, сопротивляемости организма, как средства борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- * формирование правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция;
- * обучение рациональному дыханию;
- * освоение основных двигательных умений и навыков, физических качеств (таких, как сила, выносливость, координированность, ловкость, гибкость, быстрота);
- * воспитание волевых качеств;
- * воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физической культурой;
- * создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности.

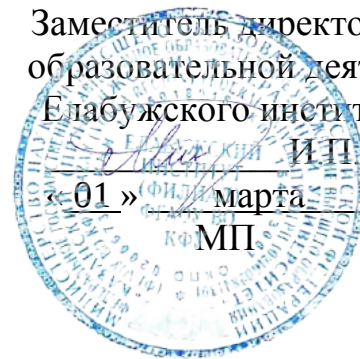
Занятия физической культурой в специальной медицинской группе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, отличающихся друг от друга по содержанию, но объединенных общей целью.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности
Елабужского института ЕИ КФУ
И.П. Михайлова
« 01 » марта 20 24 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура

(наименование дисциплины)

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

(код и наименование специальности)

Операционный логист

(квалификация выпускника)

г.Елабуга, 2024

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
ОГСЭ 04 Физическая культура
(наименование дисциплины)

Студент по итогам изучения курса должен обладать рядом компетенций: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. (ОК01); организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач (ОК 2), принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3), самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК 8).

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

Фонд оценочных средств направлен на обеспечение оперативной, текущей и итоговой информации об уровне формирования физической культуры будущих специалистов, а именно:

- об уровне знаний и методических умений: планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, самоконтроля за состоянием организма и отдельных его систем, определения уровня и динамики физического развития, общей физической подготовленности;
- о степени освоения спортивно-технических умений и навыков;
- об уровне общей физической подготовленности.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
-------------------------	--	--	---------------------------

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Уметь использовать физкультурнооздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Устный опрос, защита реферата, выполнение методико-практических заданий преподавателя с целью оценки уровня овладения учащимися системой теоретических знаний, методических и практических умений, обеспечивающих возможность грамотного использования средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья и физического совершенствования. Составить и провести с группой лиц комплекс физических упражнений определенной целевой направленности — оздоровительной, развивающей, рекреационной
------	---	---	---

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции	Показатель формирования компетенции для данной дисциплины	Оценочные средства
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Знать О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Составить и провести с группой лиц комплекс физических упражнений определенной целевой направленности — оздоровительной, развивающей, рекреационной

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Елабужский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Фонд оценочных средств

Тема 1. Теоретическая подготовка

(ОК 02-03)

Контроль теоретической подготовленности (уровень усвоения знаний общетеоретического, методического и практического характера) проверяется и оценивается методом устного опроса по теме реферата у студентов, которые имеют временное освобождение от занятий по состоянию здоровья либо по беременности. Проверка теоретической подготовленности для студентов не освобожденных от занятий осуществляется опосредованно, в ходе выполнения методико-практических и технических заданий. Умение правильно выполнять деятельность выше обозначенного характера подразумевает наличие сформированных знаний.

Критерии оценивания ответа (для освобожденных) по теме реферата следующие:

- «отлично», если на поставленный вопрос студент демонстрирует знания в объеме программы обучения, а ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;
- «хорошо», если студент знает содержание темы и ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;
- «удовлетворительно», если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен не полностью или с отдельными существенными ошибками;
- «неудовлетворительно», если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

Оценка знаний определяется средним арифметическим из оценок, полученных за ответ на каждый вопрос.

Темы рефератов и их содержание

1. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ ДИАГНОЗЕ

Краткий ответ: Лечебная физкультура — один из элементов современного комплексного лечения пациентов.

Физические упражнения влияют на реактивность всего организма и вовлекают в общую реакцию механизмы, которые участвовали в патологическом процессе. В связи с этим лечебную физкультуру можно назвать методом патогенетической терапии.

ЛФК предусматривает сознательное и активное выполнение больными соответствующих физических упражнений. В процессе занятий больной приобретает навыки в использовании естественных факторов природы с целью закаливания, физических упражнений — с лечебными и профилактическими целями. Это позволяет считать занятия лечебной физической культурой лечебно-педагогическим процессом.

ЛФК следует тем же принципам применения физических упражнений, что и физическая культура для здорового человека, а именно: принципы всестороннего воздействия, прикладности и оздоровительной направленности. (ОК 02-03)

2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Социально-биологические основы физической культуры — это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Организм человека представляет собой единую сложную саморегулирующуюся и саморазвивающуюся биологическую систему, находящуюся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды. (ОК 02-03)

3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Составляющие здорового образа жизни студента. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. режим труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека.

Физическая культура —

сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. (ОК 02-03)

4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Психофизиологическая характеристика труда - сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности. Работоспособность - потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Различают максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность. Утомление - временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями. Появление утомления зависит от вида нагрузки, локализации ее воздействия, времени, необходимого для восстановления. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное и другие виды утомления. Переутомление- накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления. Влечет за собой снижение работоспособности и продуктивности труда, появление раздражительности, головной боли, расстройство сна и т.п. Переутомление бывает начинающееся, легкое, выраженное, тяжелое. Усталость- комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления. Характеризуется чувством слабости, вялости, физиологического дискомфорта, нарушением протекания психических процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления и др.). Рекреация - отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях. Релаксация- состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п. Может быть произвольной, например, при отходе ко сну и произвольной, вызванной расслаблением мышц, до этого вовлеченных в различные виды активности, принятием спокойной позы, представлением состояния покоя (аутотренинг) и т.д. Самочувствие - субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта. (ОК 02-03)

5. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В ходе развития спорта совершенствовались и дифференцировались отдельные его виды, каждый из которых характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий и

способов ведения спортивной борьбы, ее правилами. Виды спорта, получившие международное признание, можно подразделить на пять групп.

I группа –виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельными проявлениями физических и волевых качеств, индивидуального их проявления (бокс, борьба, гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, фехтование, с/игры и т.д.).

II группа –виды спорта, где операционную основу составляет уровень овладения техническими средствами передвижения (авто, – мотоспорт, авиационный спорт). Результат в них зависит от внешних движущих сил и умения рационально использовать их.

III группа –виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели.

IV группа –виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструктивной деятельности спортсмена.

V группа –виды спорта, где содержание состязаний обусловлено характером абстрактно-логического обыгрывания соперника.

Таким образом, исторически в сферу спорта вошли достаточно разнообразные виды деятельности, что предоставляет возможность выбора в соответствии с задатками индивидуума. (ОК 02-03)

6. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Во время регулярных занятий физическими упражнениями важным элементом является систематическое слежение за собственным самочувствием и состоянием здоровья в целом. (ОК 02-03)

Тема 2, 5. Легкая атлетика и общая физическая подготовка. ((ОК 02-03)

1. Практические задания

1-6. Выполнить тестовые упражнения, определяющие уровень общей физической подготовленности.

В основу программы общей физической подготовки обучающихся положены обязательные тестовые упражнения, входящие во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Для учащихся, которые по возрасту относятся к VI ступени Всероссийского комплекса «ГТО» (возраст 18-24 года), контроль по ОФП проводятся в следующих обязательных тестах:

Зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.) в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе. При дифференцированном зачете преподаватель оценивает студента согласно оценочной таблице тестовых упражнений ОФП.

Вид ОФП	Примерные сроки проведения испытаний
Бег 100 м	Сентябрь, май
Бег 2-3 км	
Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	Декабрь, апрель
Наклон туловища	
Прыжок в длину с места	
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин,	

кол-во раз

Оценочная таблица тестовых упражнений ОФП, входящих в комплекс ГТО для юношей и девушек (VI ступень ВФСК ГТО, 18-24 года)

Тестовое упражнение		Юноши					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4 (серебряный, бронзовый знак)		3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,8	16,5	17,2
2	Бег 3000 м (мин.,сек)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00	17.30
3	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	6	3	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	13	7	6	4	2	1
5	Прыжок в длину с места, см	240	230	215	205	195	185
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	50	40	30	25	20	<15
Тестовое упражнение		Девушки					
		Оценка в баллах					
		5 золотой	4(серебряный, бронзовый знак)		3	2	1
1	Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	18,5	19,5	20,5
2	Бег 2000 м (мин.,сек)	10.30	11.15	11.35	12.30	13.30	15.00

3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	12	10	7	4	2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	16	11	8	6	4	2
5	Прыжок в длину с места, см	195	180	170	160	145	130
6	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	40	30	20	15	10	<10

1. Примечание: уровню «золотой значок» Комплекса ГТО соответствует оценка на 5 баллов, уровню «серебряный значок» - оценка 4 баллов, уровню «бронзовый значок» - оценка 4 балла.
2. **Практические задания 7.** Выполнить разученный комплекс общеразвивающих упражнений без предметов:
 1. Переход-связка.
Исходное положение - основная стойка.
А) 1-8 (счет) – 8 шагов на месте с левой ноги.
Б) 1-2 – 2 шага на месте с левой ноги, руки в стороны.
3-4 – 2 шага на месте, руки вверх.
5-6 – 2 шага на месте, руки в стороны.
7-8 – 2 шага на месте, руки вниз.
3. общеразвивающих упражнений без предметов:
Организационно-методические указания к выполнению. Так называемая переход-связка выполняется в начале комплекса упражнений, после каждого упражнения и по окончании комплекса.
Выполнить 2 раза.
 2. Упражнение 1. Круговые движения в кистях с ходьбой на месте.
Исходное положение – стойка ноги врозь, (руки в стороны, пальцы в кулак). А) 1-4 – 4 круговых движения в кистях вперед.
5-8 – то же назад.
Повторить упражнение 2 раза.
 3. Выполнить переход - связку.
 4. Упражнение 2. Круговые движения в локтевых суставах с ходьбой на месте.

- Исходное положение – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти в кулак. А) 1-4 4 круговых движения локтевых суставов (внутрь).
Б) 5-8 то же наружу. Выполнить упр. 2 раза.
5. Выполнить переход – связку.
6. Упражнение 3. Круговые движения в плечевых суставах
Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам
А) 1-4 – 4 круговых движения вперед
Б) 5-8 – то же назад
Выполнить упражнение 2 раза.
7. Выполнить переход- связку.
8. Упражнение 4. Разведение рук в сторону с поворотом туловища.
Исходное положение – стойка ноги врозь, руки вперед, кисти внутри прижаты друг к другу.
1- поворот туловища налево, руки в сторону. 2- принять исходное положение, выполнить хлопок 3- поворот туловища направо, руки в сторону.
4- принять исходное положение
5-8 повторить счет 1-4 Выполнить 2 раза.
9. Переход – связка (выполнить).
10. Упражнение 5. Наклоны в сторону с хлопком.
Исходное положение- стойка ноги врозь, руки к плечам.
1- наклон влево, руки вверх, с хлопком.
2- принять исходное положение.
3-4- то же вправо.
5-8 – повторить счет 1-4 Выполнить упр. 2 раза.
11. Выполнить переход-связку.
12. Упражнение 6. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.
Исходное положение – упор, лёжа (девушкам упор лежа на коленях).
А) 1- сгибание рук
2- разгибание рук, принять исходное положение.
3-8- повторить счет 1-2
Б) Исходное положение то же
1- полусгибание рук
2- исходное положение
5-8- повторить счет 1-2
В) Исходное положение упор лежа согнув руки
1-8- держать положение упор лежа согнув руки
Переход на счет 7-8
7-8 принять положение сед ноги врозь.
13. Упражнение 7. Подъемы и опускания ног из положения сидя Исходное положение – сед в упоре сзади. А) 1- сед углом.
2- сед углом согнув ноги
3- сед углом 4- и.п.
5-8- повторение счет 1-4
Б) Исходное положение сед углом в упоре сзади.
1-7- удерживать положение сед углом.
Выполнить 2 раза.
14. Упражнение 8. Наклоны из положения сидя, ноги врозь.
Исходное положение – сед ноги врозь руки на пояс.
1-3 – 3 наклона к левой ноге
4- принять исходное положение
5-7 – наклоны к правой ноге 8- и.п.
Выполнить 2 раза.
15. Упражнение 9. Сгибание-разгибание ног попеременно Исходное положение- сед углом.

- 1- согнуть левую ногу, выпрямить правую
- 2- согнуть правую ногу, разогнуть левую
- 5-6- повторить счет 1-2
- 7-8- выполнить переход упор лежа на предплечья Выполнить 2 раза.
16. Упражнение 10. «Планка» на предплечьях Исходное положение- упор лежа на предплечьях.
 - А) 1- отвести левую ногу назад-вверх
 - 2- принять исходное положение
 - 3-7 – повторить счет 1-2
 - 8- исходное положение
 - Б) исходное положение то же
 - 1-6- удерживать положение упора лежа на предплечьях
 - 7-8- положение стойки «ноги врозь»
17. Выполнить переход - связку.
18. Упражнение 11. Приседание из положения ноги врозь левая (правая) впереди Исходное положение стойка на левой ноге, правая назад на носок, руки, на пояс.
 - А) 1- присесть
 - 2- принять исходное положение
 - 3-8- повторить счет 1-2
 - Б) Исходное положение то же
 - 1-4- пружинистые приседания на левой ноге
 - 5-7- удержать положение приседа
 - 8- принять исходное положение Выполнить 2 раза.
 - В) Тоже выполнить из положения ноги врозь правая впереди
19. Выполнить переход-связку.
20. Упражнение 12. Прыжки

Исходное положение- стойка ноги врозь, руки на пояс.

 - А) 1- прыжок на левой ноге, правая вперед -книзу 2- прыжок на левой ноге, принять исходное положение 3- прыжок на правой ноге, левая вперед -книзу.
 - 4- прыжок на правой ноге ,принять исходное положение
 - 5-8- повторить счет 1-4
 - Б) исходное положение то же
 - 1- прыжок на левой, согнуть правую вперед
 - 2- прыжком на левой, исходное положение
 - 3- прыжок на правой, согнуть левую вперед
 - 4- прыжком на правой принять исходное положение
 - 5-8- повторить счет 1-4
 - В) исходное положение то же
 - 1-3 3 прыжка на месте
 - 4- прыжок с поворотом 90 градусов налево
 - 5-7 – 3 прыжка на месте
 - 8- прыжок с поворотом налево на 90 градусов
 - 1-8- повторить счет 1-8 с поворотом налево Г) повторить счет 1-8 2 раза с поворотами направо
23. Выполнить переход-связку.

Тема 3 Баскетбол (ОК 02-03)

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3), а ответ вопрос об упражнении по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;

- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;

- «неудовлетворительно», если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Практические задания 1-7.

Контрольные тест-упражнения:

1. Техника передвижений.
2. Передачи мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте и в движении.
4. Бросок мяча в корзину с линии штрафного броска.
5. Бросок мяча в корзину после ведения.

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, разделиться на команды, определить капитана команды, определить функции игроков, определить и назначить судью, играть по правилам, судить по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Тема 4. Методико-практическая подготовка (ОК 02-03)

Контроль методической подготовленности осуществляется на каждом методикопрактическом занятии на основе проверки качества выполнения методического задания. Качество методико-практического задания оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если задание выполнено без ошибок, четко и уверенно, а ответы на вопросы методического характера полны и правильны;
- «хорошо», если задание выполнено с незначительными ошибками (не более 3) и недостаточно уверенно, а ответы на поставленные вопросы по изучаемой методике правильны; □
- «удовлетворительно», если задание выполнено в основном правильно; □
- «неудовлетворительно», если задание не выполнено.

Методико-практические задания 1-7.

6. Методика ведения дневника самостоятельных тренировок: структура и содержание. Составить и выполнить самостоятельное тренировочное занятия.
7. Составить и выполнить разминку и заминку с группой (микрогруппой).
8. Методика выполнения и оценка уровня здоровья посредством выполнения теста Купера (12 мин. бег).
9. Определить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
10. Определить функциональное состояние дыхательной системы в покое, при стандартной и максимальной нагрузке.
11. Определить и оценить уровень физического развития на основе антропометрических показателей.
12. Составить и выполнить комплекс упражнений в группе утренней гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки.

Тема 6. Волейбол Контроль технической подготовленности (ОК 02-03)

Техника выполнения технических элементов игры оценивается по следующим критериям:

- «отлично», если упражнение выполнено четко и уверенно, без ошибок, а ответ на вопрос об упражнении правилен и полон;
- «хорошо», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (не более 3), а ответ вопрос об упражнении по существу правилен, но недостаточно полон и изложен с несущественными по смыслу ошибками;
- «удовлетворительно», если упражнение выполнено с незначительными ошибками (более 3), которые не нарушают основную структуры упражнения, или выполнено с 1 грубой ошибкой, нарушающую структуру упражнения;

- «неудовлетворительно, если упражнения выполнено с нарушением структуры упражнения.

Практические задания 8-15.

Контрольные тест-упражнения:

1. Передача мяча сверху.
2. Передача мяча снизу.
3. Нижняя прямая подача.
4. Верхняя прямая подача.
5. Нападающий удар.
6. Подачи по зонам.
7. Выполнить самостоятельно в группе спортивно-игровое задание.

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, разделить на команды, определить капитана команды, определить функции игроков, определить и назначить судью, играть по правилам, судить по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Тема 7. Бадминтон Практические задания 16-20. (ОК 02-03)

Контрольные тест-упражнения и задания:

1. Подача волана.
2. Удары сверху, снизу, справа, слева.
3. Техника игры у сетки: "подставка", "откидка", "свеча".
4. Нападающий удар.
5. Парные соревнования в группе (умение выполнить спортивно-игровое задание).

Критерии оценки умения выполнить спортивно-игровое задание: грамотно выполнить специальную разминку, играть по правилам, выполнять правильно технические элементы игры, принимать быстрые эффективные решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Тема 8. Атлетическая гимнастика (ОК 02-03)

Практическое задание 21: выполнить комплекс упражнений круговой тренировки на тренажерах:

1. Разгибание рук на верхнем блоке
2. Сгибание рук, стоя со штангой
3. Тяга верхнего блока
4. Тяга нижнего блока
5. Приседание на тренажере Гаккеншмидта
6. Разгибание ног сидя на тренажере
7. Сведение рук, сидя на тренажере
8. Поднимание-опускание туловища лежа на наклонной скамье
9. Гиперэкстензия
10. Подъемы гантелей в стороны

Практическое задание 22: выполнить комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями:
Общая схема выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гантелями

Содержание комплекса	Название упражнений	Дозировка
1. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
2. Упражнение № 1	Жим гантелей вверх с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
3. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
4. Упражнение № 2	Подъемы гантелей вперед-вверх с ходьбой на месте,	Две «восьмерки»

5. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
6. Упражнение № 3	Сгибание рук с гантелями с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
7. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
8. Упражнение № 4	Разгибание рук с гантелями с ходьбой на месте	Две «восьмерки»
9. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
10. Упражнение № 5	Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища	Две «восьмерки»
11. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
12. Упражнение № 6	Наклоны в стороны с подъемом одной гантели вверх	Две «восьмерки»
13. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
14. Упражнение № 7	Тяга гантелей к животу и подъемы гантелей в сторону	Две «восьмерки»
15. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
16. Упражнение № 8	Наклоны с гантелями	
17. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
18. Упражнение № 9	Приседание на левой ноге с гантелями	
19. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
20. Упражнение № 10	Приседание на правой ноге с гантелями	Две «восьмерки»
21. «Переход-связка»		Две «восьмерки»
22. Упражнение № 11	Прыжки	е «восьмерки»
23. «Переход-связка»		Две «восьмерки»

«Переход-связка»

Исходное положение - основная стойка гантели внизу, хватом сверху.

Первая «восьмерка»:

1-8 (счёт 1-8) – 8 шагов на месте с левой ноги.

Вторая «восьмерка»:

1– два шага с левой ноги на месте гантели в стороны;

2 – два шага на месте, гантели вверх;

3 – два шага на месте, гантели в сторону; 4 – два шага на месте, гантели вниз;

5-8 – повторить выполнение счёта 1-4.

Дозировка: «переход-связка» выполняется 1 раз (две «восьмерки»).

Организационно-методические указания к выполнению. Так называемая переход-связка выполняется в начале комплекса упражнений, после каждого упражнения и по окончании комплекса.

Упражнение №1

Жим гантелей вверх с ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели к плечам хватом сверху.

1– два шага с левой ноги на месте гантели вверх; 2 – два шага на месте, гантели в исходное положение; 3 - 8 – повторить выполнение счёта 1-2 .

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение №2

Подъёмы гантелей вперед-вверх с ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели внизу хватом сверху

- 1 два шага с левой ноги на месте, гантели вперед;
- 2 два шага на месте, гантели вверх;
- 3 два шага на месте, гантели вперед;
- 4 два шага на месте, гантели в исходное положение;

5-8 повторить счёт 1-4.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение № 3

Сгибание рук с гантелями с ходьбой на месте Исходное положение –

стойка ноги врозь гантели внизу хватом сверху.

- 1 два шага на месте с левой, гантели к плечам.
- 2 два шага на месте, гантели в исходном положении
- 3-8 повторить выполнение движения счёта 1-2.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение № 4.

Разгибание рук с гантелями и ходьбой на месте

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели над головой в согнутых руках.

- 1 два шага на месте с левой ноги, гантели вверх;
- 2 два шага на месте, гантели в исходное положение;
- 3-8 повторить выполнение движения счёта 1-2.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение № 5

Разведение гантелей в сторону с поворотом туловища Исходное положение

стойка ноги врозь, гантели к груди, хватом сверху.

- 1 поворот туловища налево, гантели в стороны;
- 2 принять исходное положение
- 3 поворот туловища направо, гантели в стороны
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4;

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение № 6

Наклоны в стороны с подъемом одной гантели вверх Исходное положение

стойка ноги врозь, гантели к плечам, хватом сверху.

- 1 наклон налево, правую руку с гантелью вверх;
- 2 принять исходное положение
- 3 поворот туловища направо, левую руку с гантелью вверх
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4;

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Упражнение №7

Тяга гантелей к животу и поднимание гантелей в сторону

Исходное положение стойка ноги врозь в наклоне прогнувшись гантели к внизу, хватом сверху.

- 1 гантели к животу
- 2 принять исходное положение
- 3 подъёмы гантелей в стороны
- 4 принять исходное положение
- 5-8 повторить счёт 1-4.

Дозировка: упражнение выполнить 2 раза.

Первая «восьмерка»:

1-8 (счёт 1-8) – 8 шагов на месте с левой ноги.

Вторая «восьмерка»:

Упражнение №8 Наклоны с гантелями Первая «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь, гантели на пояс.

- 1 наклоны к левой ноге.
- 2 пружинистый наклон вперед.
- 3 пружинистый наклон к правой ноге
- 4 принять исходное положение

5-8 удерживать положение наклоны вперед.

Вторая «восьмерка»:

Исходное положение основная стойка, гантели на пояс.

1-4 четыре пружинистых наклона;

5-7 удержание положения наклона; 8 – принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Упражнение №9

Приседание на левой ноге с гантелями в руках

Исходное положение стойка на левой ноге, правую – назад на носок, гантели внизу хватом сверху.

Первая «восьмерка»:

1 присед;

2 принять исходное положение; 3-8 – повторить счёт 1-2.

Вторая «восьмерка»:

1-4 пружинистых полуприседа;

5-7-удерживать положение полуприседа; 8- принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Организационно-методические указания к выполнению:

Упражнение №10

Приседание на правой ноге с гантелями

Исходное положение – стойка на правой ноге, левую назад на носок, гантели внизу, хватом сверху

Первая «восьмерка»:

1 присед;

2 принять исходное положение; 3-8 – повторить счёт 1-2.

Вторая «восьмерка»:

1-4 пружинистых полуприседа;

5-7-удерживать положение полуприседа; 8- принять исходное положение.

Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Организационно-методические указания к выполнению:

Упражнение №11

Прыжки

Первая «восьмерка»:

Исходное положение - основная стойка, гантели на полу слева, руки на поясе.

1-прыжок на месте

2 прыжок влево через гантели

3 прыжок на месте

4 прыжок вправо через гантели

5-8 повторить счёт 1-4 Вторая «восьмерка»:

Исходное положение – то же.

1 прыжок влево через гантели

2 прыжок вправо через гантели

5-8 повторить счёт 1-2 Третья «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь, руки на поясе, гантели на полу между ногами

1 прыжок ноги скрестно через гантели

2 прыжок через гантели ноги вместе

3-8 повторить счёт 1-2 Четвертая «восьмерка»:

Исходное положение стойка ноги врозь левой ногой вперед, руки на поясе, гантели на полу между ногами

1- прыжок ноги врозь через гантели правой ногой вперед

2- прыжок ноги врозь через гантели левой ногой вперед

3-8 повторить счёт 1-2. Дозировка: упражнение выполнить 1 раз.

Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка ((ОК 02-03)

Практические задания 23-24. Выполнить комплексы физкультпаузы и физкультминутки.

Форма проведения зачета, дифференцированного зачета

Зачет проходит в форме выполнения одного практического задания (спортивно-игрового, либо методико-практического и т.п.) в парах, микрогруппах, или в командах, что позволяет оценить овладение системой умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей и умение работать в коллективе. При дифференцированном зачете преподаватель оценивает студента согласно оценочной таблице тестовых упражнений ОФП.

Право на свободное посещение занятий по дисциплине «Физическая культура» на текущий учебный год имеют студенты:

а) члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на соревнованиях различного уровня. Зачет автоматом они получают при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий по физической культуре и сдачи всех контрольных нормативов.

б) высококвалифицированные спортсмены, регулярно тренирующиеся в спортивных клубах или ДЮСШ города и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по физической культуре, сдачи всех контрольных нормативов).

Право на освобождение от практических занятий по предмету по дисциплине «Физическая культура» имеют студенты:

а) освобожденные по состоянию здоровья полностью или на определенный период времени (при наличии подтверждающих документов, заверенных медицинскими работниками). Для них предусмотрено написание и защита рефератов, а также составление комплексов занятий физическими упражнениями, направленных на реабилитацию после перенесенных заболеваний.

б) освобожденные от занятий на период беременности. Данные студенты пишут и защищают рефераты, а также составляют комплексы упражнений по подготовке к родам, или на период восстановления физических кондиций после рождения ребенка, или по развитию ребенка до одного года.

Критерии оценки на дифференцированном зачете

«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
студент раскрывает теоретический вопрос билета, практическое задание выполняет без ошибок, уверенно отвечает на дополнительные вопросы	студент раскрывает теоретический вопрос, на дополнительные вопросы отвечает неуверенно, допускает не точности в определениях.	студент раскрывает теоретический вопрос не в полной мере, допускает неточности в формулировках (1-2 ошибки), с допущением ошибок в расчётах.	Теоретический вопрос не раскрыт.