|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»Бирский филиал |
|  |
| Колледж |
|  |  |
|  | ОДОБРЕНО |
|  | на заседании предметно-цикловой комиссии |
|  | протокол №  | 11 | от | 28.06.2020 |
|  |  | Председатель ПЦК |  |
|  |  | М.П. Гареева |
|  |  |
| **Рабочая программа дисциплины** |
|  |
| дисциплина | ***ОГСЭ. 04 Физическая культура*** |
| ***Общий гуманитарный и социально-экономический учебный циклобязательная часть*** |
| цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная) |
|  |
| специальность |
| ***40.02.02*** |  ***Правоохранительная деятельность*** |
| код | наименование специальности |
|  |
| ***базовый***уровень подготовки |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разработчик (составитель)  |  |
| *преподаватель высшей категории* |  |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* |  |  |  | *28.06.2020* |
| ученая степень, ученое звание, категория, Ф.И.О. |  | подпись |  | дата |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Бирск 2020 |

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 3](#_Toc534316696)

[1.1. Область применения рабочей программы 3](#_Toc534316697)

[**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы** 3](#_Toc534316698)

[1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: 3](#_Toc534316699)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc534316700)

[**2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы** 4](#_Toc534316701)

[**2.2. Тематический план и содержание дисциплины** 5](#_Toc534316702)

[3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc534316703)

[4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc534316704)

[4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc534316705)

[4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc534316706)

[4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) Ошибка! Закладка не определена.](#_Toc534316707)

[**4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)** 16](#_Toc534316708)

[**4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)** 16](#_Toc534316709)

[5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ 17](#_Toc534316710)

[5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 17](#_Toc534316711)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарно-тематический план 18](#_Toc534316712)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Фонд оценочных средств 30](#_Toc534316713)

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности:40.02.02. Правоохранительная деятельность для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в **структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла. Дисциплина реализуется в рамках базовойчасти.

# 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодОК, ПК  | Умения | Знания |
| ОК 2,3,6, 10. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни. |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы**

Очная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов***  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***340*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***170*** |
| **лекции** |  |
| **практические** | ***170*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | *170* |
| *Промежуточная аттестация в форме* | *зачета* |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

Очная форма обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Активные и интерактивные формы проведения занятий** | **Уровень освоения** |
|  **170** |
| **Введение** | **Содержание учебного материала** | **2** |  |  |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**  |  |  |  |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
|  Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Практические занятия** 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).4. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.*Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно* с *занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента).*  | 16 |  | 2-3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |  16 |  |  |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Практические занятия** 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. | 14 | поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей | 2 |
| **Контрольная работа**Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование). Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленностипо 12-минутному беговому тесту К. Купера. | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |  20 |  |  |
| Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега.Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.  |  |  |  |
| **Практические занятия***Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. |  20 |  | 2 |
| *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. |  | 2 |
| *Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.* Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географических условий региона. | использование общественных ресурсов  |  |
|  | *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. |  |  | 2 |
| *Лыжная подготовка:* выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.  |  | 2 |
| *Оздоровительное плавание.* Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием. | использование общественных ресурсов  | 2-3 |
| *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.*Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.  |  | 2-3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 16 |  |  |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. |  |  |  |
| **Практические занятия**1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. | 22 | работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами | 2-3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 16 |  |  |
|  | .  | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *1* | *2* | *3* |  | *4* |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** |  |  |  |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. |  |  |  |
| Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. |
| Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов.  |
| Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. |
| Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание. |
|  | **Практические занятия**1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.5. Разучивание выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа. 11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. 12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. |  14 | обучающийся в роли преподавателяпоиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей | 2-3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |  16 |  |  |
|   | *2* | *3* | *4* |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.  |  |  |  |
| Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. |
| Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей.  |
| Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Выносливость общая и специальная.  |
| Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости.  |
| Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.  |
| Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.  |
| *1* | *2* | *3* |  | *4* |
|  | **Практические занятия** *Развитие силы мышц.* Совершенствование выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела. | 10 | работа в малых группах | 2-3 |
| *Развитие быстроты.*Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега.  |  | 2-3 |
|  | *Развитие выносливости.*Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 3000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.  |  |  | 2 |
| *Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). .  |  | 2 |
| *Развитие координации движений.*Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.туловищем.  | работа в малых группах | 2-3 |
|  | *Спортивные игры.**Баскетбол или стрит-баскетбол.* Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Нормативы по технике игры.  |  | работа в малых группах | 2-3 |
| *Волейбол.*Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры.  | работа в малых группах | 2-3 |
|  |  | 2-3 |
|  | *Настольный теннис.* Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. |  |  | 2 |
|  |  | 2-3 |
| **Контрольные нормативы** Ведение мяча с броском из-под щиташтрафной бросок;Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударовВыполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча. | 2 |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 16 |  |  |
| Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. |  |  |  |
| **Практические занятия**1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта |  10 | обучающийся в роли преподавателя», поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей | 2-3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. |  8 |  |  |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | **Содержание учебного материала** |  |  |  |
| Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. |  |  |  |
| **Практические занятия***Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.* 1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату.Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами).Прыжки через скакалку.3. Разучивание и совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. 4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. |  10 | работа в малых группах | 3 |
|  | *Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны.*1. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п. |  |  | 3 |
| Контрольные нормативы:выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагиваниевыполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; | 2 |  | 3 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта. |  8 |  |  |

 Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1)

# 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. (Приложение № 2).

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, наличие спортивного зала, который должен быть должны быть оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* + стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические мячи для метания, гантели (разные),секундомеры, весы напольные.

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольныемячи, гранаты, рулетка металлическая, стартовые колодки.

# 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

# 4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**1.** Виленский Михаил Яковлевич. Физическая культура: учебник для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2016. — 214 с.

**Дополнительные источники:**

 Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Л. Чеснова .— Москва : Директ-Медиа, 2013 .— Доступ к тексту электронного издания возможенчерез Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_view&book\_id=210945>.(28.08.2018)

Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [[Электронный ресурс]] / Барчуков И. С. — М.: Юнити-Дана, 2012 .— 432 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— <URL:http://www.biblioclub.ru/book/117573/>.(28.08.2018)

## **4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование документа с указанием реквизитов** | **Срок действия документа** |
|  | **Университетская библиотека онлайн**[http://biblioclub.ru](http://biblioclub.ru/) ООО «НексМедиа». Договор бюджетного учреждения № 847 от 03.09.2018 г. | До 30.09.2021 |
|  | **Электронно-библиотечная система издательства "Лань"** [http://e.lanbook.com](http://e.lanbook.com/) ООО «ЭБС Лань»Договор № 848 от 03.09.2018 г. | До 30.09.2021 |
|  | **Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ»**Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2016620812 | Бессрочно |
|  | **Национальная электронная библиотека нэб.рф**ФГБУ «РГБ»Договор №101/11ЭБ/2082 от 28 марта 2017 г. | До 28.03.2022 |
|  | **Система Гарант** ООО «Гарант-Регион» Договор № 48 от 20 марта 2018 г. | До 20.03.2021 |

## **4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программного обеспечения** | **Срок действия**  |
| 1) Справочно-правовая система «Гарант» - договор № 48 от 20.03. 2018  | до 20.03. 2021 |
| 2) Антивирус NOD32 – договор №1701-ПО/2018 от 29.10.2018г.  | до 29.10.2021 |
| 3) Программное обеспечение DesktopEducation ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEditionEntreprise - договор №31807077072 от 09.11.2018  | до 09.11.2021 |

# 5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

# 5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

**Активные и интерактивные формы проведения занятий**

работа в малых группах;

использование общественных ресурсов

 соревнования

 работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами,

 «обучающийся в роли преподавателя»,

контрольные занятия.

поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»Бирский филиал |
|  |
| Колледж |
|  |  |
|  | СОГЛАСОВАНО |
|  |  | Председатель ПЦК |  |
|  |  | М.П. Гареева  |
|  |  |
|  |  |
| **Календарно-тематический план** |
|  |
| по дисциплине  | ***ОГСЭ.04 Физическая культура*** |
| ***Общий гуманитарный и социально-экономический учебный циклобязательная часть*** |
| цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная) |
|  |
| специальность |
| ***40.02.02*** |  ***Правоохранительная деятельность*** |
| код | наименование специальности |
|  |
|  ***базовый***уровень подготовки |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Разработчик (составитель)  |  |
| *преподаватель высшей категории* |  |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* |  |  |  |
| ученая степень, ученое звание, категория, Ф.И.О. |  | подпись |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Бирск 2020 |

Очная форма обучения

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»**

Учебным планом запланировано проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в объеме 170 часов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Календарные сроки**  | **Вид занятия** | **Домашнее задание** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем |  |  |  | Подготовить дневник самоконтроля на текущий учебный год |
| Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | 2 | сентябрь | ПЗ |  |
| Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). | 6 | сентябрь | ПЗ | Заполнить дневник самоконтроля |
| Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. | 8 | октябрь | ПЗ | Заполнить дневник самоконтроля |
| Тема 1.2. Основы физической подготовки |  |  |  |  |
| Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 2 | октябрь | ПЗ  | Составитькомплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики |
|  |
| Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. | 2 | ноябрь | ПЗ | Составить индивидуальную программу с тренировочной направленностью |
| Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | 2 | ноябрь | ПЗ | Составить соответствующий комплекс упражнений |
| Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.Выполнение закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). | 2 | ноябрь | ПЗ  | Выполнение закаливающих процедур (на выбор) |
| Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) | 2 | ноябрь | ПЗ | Составить и выполнить соответствующий комплекс упражнений |
|  |
| Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. | 4 | декабрь | ПЗ | Составить и выполнить соответствующий комплекс упражнений |
|  **Контрольные тесты**Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленностипо 12-минутному беговому тесту К. Купера. | 2 | декабрь | ПЗ | - |
| **4 семестр 42 ч** |  |  |  |
| **Тема 1.3.**Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками |  |  | ПЗ | Ходьба по пересеченной местности |
| *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная. |  2 | январь |  |  |
| *Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега. | 2 | январь | ПЗ | Бег на короткие и средние дистанции |
| *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. | 2 | февраль | ПЗ | Отработка техники бега по пересеченной местности |
| *Лыжная подготовка:* выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. | 4 | февраль | ПЗ | Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий |
| *Оздоровительное плавание.* Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение и совершенствование спортивных способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием. | 4 | Февраль- март | ПЗ | Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий |
| *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.*Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. | 6 | март | ПЗ | Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий |
| **Тема 1.4.** Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков |  |  |  |  |
| Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности). |  2 | март | ПЗ |  |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. | 4 | апрель | ПЗ | Составить соответствующий комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). |  4 | апрель | ПЗ | Составить соответствующий комплекс упражнений |
| Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | 4 | май | ПЗ | Составить соответствующий комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. | 8 | май-июнь | ПЗ | Составить соответствующий комплекс упражнений |
|  |  |  |  |  |
|  Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. | 1 | сентябрь | ПЗ | Выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).  |
|  Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. | 1 | сентябрь | ПЗ | Выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).  |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.Разучивание выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).  | 2 | сентябрь | ПЗ | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика | 2 | сентябрь | ПЗ | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления | 2 | сентябрь | ПЗ | Совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления |
| Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.  | 1 | октябрь | ПЗ |  Выполнение комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления |
|  Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма | 1 | октябрь | ПЗ | Выполнение физических упражнений для нормализации веса. |
|  Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. | 2 | октябрь | **ПЗ** | Выполнения физических упражнений для нормализации веса. |
|  Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела.  | 1 | октябрь | ПЗ | Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений |
| Развитие быстроты.Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. | 1 | октябрь | ПЗ | Выполнение физических упражнений для нормализации веса |
| Развитие выносливости.Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 3000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. | 2 | ноябрь | ПЗ | Выполнение физических упражнений для нормализации веса |
|  Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).  | 2 | ноябрь | ПЗ | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| Развитие координации движений.Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.туловищем. | 2 | ноябрь | ПЗ | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| Баскетбол или стрит-баскетбол. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом). Нормативы по технике игры. | 2 | ноябрь | ПЗ | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| Волейбол. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. | 2 | декабрь | ПЗ | Комплексы общеразвивающих упражнений |
| **Контрольные нормативы** Ведение мяча с броском из-под щиташтрафной бросок;Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча. | 2 | декабрь | ПЗ |  |
|  |  |  | ПЗ |  |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. | 2 | январь | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний | 2 | январь | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. | 2 | февраль | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. | 2 | февраль | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта | 2 | март | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки.  | 2 | март | ПЗ | Повторить комплекс упражнений |
| Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами).Прыжки через скакалку. | 2 | апрель | ПЗ | Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений |
| Разучивание и совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости.  | 2 | апрель | ПЗ | Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений |
| Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. | 2 | май | ПЗ | Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений |
| Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов и т.п. | 2 | май | ПЗ | Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений |
| Контрольные нормативы:выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагиваниевыполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; | 2 | май- июнь | ПЗ |  |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»Бирский филиал |
|  |
| Колледж |
|  |
|  | ОДОБРЕНОна заседании предметно-цикловой комиссии |
|  | протокол № 11от28.06.2020 |
|  |  | Председатель ПЦК |  |
|  |  | М.П. Гареева |
|  |  |
|  |  |
| **Фонд оценочных средств** |
| по дисциплине  | ***ОГСЭ.04 Физическая культура*** |
|

|  |
| --- |
| ***Общий гуманитарный и социально-экономический учебный циклобязательная часть*** |
| цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная) |

 |
|  |
|  |
| специальность |
| ***40.02.02*** | ***Правоохранительная деятельность*** |
| код | наименование специальности |
|  |
|  ***базовый***уровень подготовки |
| Разработчик (составитель)  |  |
| *преподаватель высшей категории* |  |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* |  |  |  | *28.09.2020* |
| ученая степень, ученое звание, категория, Ф.И.О. |  | подпись |  | дата |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Бирск 2020 |

**I Паспорт фондов оценочных средств**

**1. Область применения**

 **Фонд оценочных средств** (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Физическая культура», входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 170часа, на самостоятельную работу 170 часа.

**2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность и рабочей программой дисциплины «Физическая культура»:

**умения:**

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

**знания:**

 -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

**3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, рабочей программой дисциплины «Физическая культура»предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

**3.1 Формы текущего контроля**

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

– выполнение ситуационных задач,

– проверка выполнения самостоятельной работы студентов,

– проверка выполнения контрольных нормативов,

– тестирование

Тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

**Проверка выполнения самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Эта работа включает в себя:

1. подготовка рефератов по заданным темам
2. Освоение физических упражнений различной направленности
3. Занятия дополнительными видами спорта

 4. подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)

 5. подготовку к зачёту

**Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Освоенные умения:** |  |
|  У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Теоретическое задание, устный опрос,практическое задание, реферат, тестирование, решение ситуационных задач |
| **Усвоенные знания:** |  |
| З-1 – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Теоретическое задание, устный опрос,практическое задание, реферат, тестирование, решение ситуационных задач |
| З-2 – основы здорового образа жизни |  Теоретическое задание, устный опрос,практическое задание, реферат, тестирование, решение ситуационных задач |

**3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине*«*Физическая культура*»* –зачет.

Обучающиеся допускаются к сдаче *зачета* при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических и контрольных работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины *«Физическая культура»*

Зачетпроводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

**2. Фонд оценочных средств**

**Задания для проведения текущего контроля**

**Задания для устного опроса**

ВАРИАНТ 1

1. Тема: «Социокультурное развитие личности студента».

1.1.Приведите определения понятий «физическая культура», «физическое воспитание».

1.2.Рассказать о современном состоянии физической культуры и спорта. 1.3.Рассказать о роли физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

2. Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности»

2.1. Охарактеризовать анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.

2.2. Рассказать о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3. Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

3.1. Рассказать о функциональных возможностях проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.

3.2. Охарактеризовать взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.

3.3. Охарактеризовать особенности, составляющие здоровый образ жизни (режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек и т.д.)

4. Тема: «Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе».

4.1. Перечислить и охарактеризовать методические принципы физического воспитания.

4.2. Рассказать о методах физического воспитания.

4.3. Рассказать об этапах обучения движениям и методах воспитания физических качеств.

5. Тема: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

5.1. Дать определение спорта и указать принципиальное его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

5.2. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в группе начальной спортивной подготовки.

5.3. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в группе спортивного совершенствования.

5.4. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в спортивно-оздоровительной группе.

6. Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий».

6.1. Проанализировать цели и задачи, решаемые при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6.2. Рассказать о формах, содержании и особенностях самостоятельных занятий.

6.3. Рассказать о гигиенических требованиях к проведению самостоятельных занятий.

7. Тема: «Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности».

7.1. Дать определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

7.2. Рассказать об организации, формах и средствах ППФП.

7.3. Рассказать о содержании ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР, о прикладных видах спорта.

ВАРИАНТ 2

1. Тема: «Социокультурное развитие личности студента».

1.1. Социальные функции физической культуры и спорта.

1.2.Рассказать о роли жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

1.3.Описать роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

2. Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности»

2.1. Охарактеризовать средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2.2. Рассказать о физиологических механизмах и закономерностях совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

2.3. Рассказать о двигательной функции и повышении уровня адаптации и устойчивости организма к различным условиям внешней среды.

3. Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

3.41. Рассказать о жизненных, психологических, функциональных и поведенческих критериях использования здорового образа жизни.

3.2. Рассказать о сущности и значении использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.

4. Тема: «Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе».

4.1. Рассказать о целях и задачах, решаемых общей физической подготовкой.

4.2. Рассказать о целях и задачах, решаемых специальной физической подготовкой.

4.3. Охарактеризовать зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.

4.4. Рассказать о формах занятий физическими упражнениями.

5. Тема: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».

5.1. Дать краткую психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества.

5.2. Дать краткую психофизическую характеристику основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно быстроту, гибкость, ловкость.

5.3. Охарактеризовать виды спорта, имеющие комплексное разностороннее воздействие на организм занимающихся.

6. Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий».

6.1. Проанализировать виды диагностики, ее цели и задачи.

6.2. Рассказать о целях и задачах, решаемых при самоконтроле. Проанализировать методы самоконтроля.

6.3. Рассказать о правилах проведения коррекции содержания и методики занятия физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

7. Тема: «Профессионально-прикладнаяфизическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности».

7.1. Дать определение понятию «производственная физическая культура», ее цели и задачи. Охарактеризовать виды производственной гимнастики.

7.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7.3. Рассказать о влиянии индивидуальных особенностей, географическо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.

 **Ситуационные задачи**

**Ситуация 1**

Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) по профилактике нарушений осанки у студентов.

**Ситуация 2**

Приведите 5 примеров способов увеличения нагрузки на уроке физической культуры.

**Ситуация 3**

Приведите 5 примеров способов снижения нагрузки на уроке физической культуры.

**Ситуация 4**

Разработайте форму дневника самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.

**Ситуация 5**

Разработайте Положение о соревновании (на примере любого вида спорта).

**Ситуация 6**

Разработайте сценарий физкультурного мероприятия «Веселые старты».

**Ситуация 7**

Составьте конспект общеразвивающих упражнений.

**Ситуация 8**

Составьте конспект общеразвивающих упражнений с предметами.

 **Ситуация 9**

Составьте комплекс упражнений для снижения веса

**Ситуация 10**

Составьте комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

**Тестовые задания**

**I: {{1}}**

S: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

 +: сохранение и укрепление здоровья;

 -: развитие физических качеств человека;

 -: поддержание высокой работоспособности людей

 -: повышение резервных возможностей организма

**I: {{2}}**

S: Физическое качество «сила» больше проявляется в ….

 +: лазании по канату

 -: синхронном плавании

 -: беге на короткие дистанции

 -: прыжках в длину

**I: {{3}}**

S: Утренняя гигиеническая гимнастика не включает в себя

 -: ходьбу

 -: наклоны

 +: бег на длинную дистанцию

 -: прыжки

**I: {{4}}**

S: Под физическим развитием понимается…

 -: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни…

 -: размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

+: процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

 -: уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**I: {{5}}**

S: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена…

+: сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

 -: степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;

 -: утомлением, возникающим в результате их выполнения;

 -: частотой сердечных сокращений.

**I: {{6}}**

S: Состояние здоровья обусловлено…

 -: резервными возможностями организма;

+: образом жизни;

 -: уровнем здравоохранения;

 -: отсутствием болезней.

**I: {{7}}**

S: Виды спорта развивающие преимущественно выносливость

 -: спортивные единоборства;

+: циклические;

 -: спортивные игры;

 -: ациклические.

**I: {{8}}**

S: При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что…

 -: в качестве отягощений используется собственный вес человека;

 -: они выполняются до утомления;

+: они вызывают значительное напряжение мышц;

 -: они выполняются медленно.

**I: {{9}}**

S: Способность не относящаяся к группе координационных

 -: способность сохранять равновесие;

 -: способность точно дозировать величину мышечных усилий;

 +: способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

 -: способность точно воспроизводить движения в пространстве.

**I: {{10}}**

S: Цель выделения в уроках физической культуры подготовительной, основной и заключительной части

 -: так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;

 -: выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

 -: выделение частей в уроке требует Министерство образования;

+: перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

**I: {{11}}**

S: Упражнения включающиеся в разминку почти во всех видах спорта

 -: на развитие выносливости;

-: на развитие гибкости и координации движений;

+: бег и общеразвивающие упражнения

-: на развитие быстроты и ловкости

**I: {{12}}**

S: При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений: 1.Упражнения на развитие силы 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения «на расслабление» 4.Упражнения «на быстроту и гибкость» 5. Спокойный бег 6. Упражнения на развитие выносливости:

 -: 3,2,6,4,1,5 ;

 -: 5,2,4,1,6,3;

+: 2 4,6,1,5,3;

 -: 1,5,2,3,4,6.

**I: {{13}}**

S: Биологическая основа двигательного навыка ….

 +: условные рефлексы

 +: безусловные рефлексы

 +: условно-рефлекторные связи

 -: доступное объяснение

**I: {{14}}**

S: Упражнение, направленное преимущественно на развитие выносливости….

+: гребля

+: плавание

+: кросс

-: прыжки в длину

**I: {{15}}**

S: Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и воспитание физических качеств, называется

-: физической подготовкой

+: физическим воспитанием

-: физическим образованием

-: физической культурой

**I: {{16}}**

S: Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по …..

+: ЧСС

-: объему выполняемых упражнений

-: интенсивности выполняемых упражнений

-: интервалу отдыха

**I: {{17}}**

S: Естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов:

-: гимнастика

-; зарядка

-: бег

+: ходьба

**I: {{18}}**

S: Направленностью профессионально-прикладной физической подготовки является:

+:адаптация организма к условиям профессиональной деятельности

-: реабилитация организма

-: формирование прикладных двигательных действий

-: развитие физических способностей

**I: {{19}}**

S: Результатом физической подготовки является:

-: физическое развитие

-: физическое воспитание

-: физическое совершенство

+: физическая подготовленность

**I: {{20}}**

S: Показатель, который необходимо учитывать при реализации оздоровительного воздействия ходьбы, является …

+: время

+: скорость

+: пройденное расстояние

-: самочувствие

**I: {{21}}**

S: Понятие рекреация означает:

-: психотерапию, применяемую к самому себе

+: отдых, восстановление сил

-: приспособление организма к нагрузкам

-: состояние после снятия нагрузки

**I: {{22}}**

S: Закаливание это …

 -: переохлаждение или перегрев организма

 +: повышение устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

 -: выполнение утренней гигиенической гимнастики

 -: прогулки в любую погоду

**I: {{23}}**

S: Личная гигиена включает в себя:

 -: уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

 +: организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

 -: водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

 -: занятия физической культурой, водные процедуры

**I: {{24}}**

S: Физическая культура представляет собой…

 -: учебный предмет в школе;

 -: выполнение упражнений;

 -: процесс совершенствования возможностей человека;

+: часть человеческой культуры.

**I: {{25}}**

S: Физическими упражнениями называются…

 +: двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

 -: двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

 -: движения выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

 -: формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**I: {{26}}**

S: Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором…

 -: легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

 -: он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

 -: он бодр и жизнерадостен;

+: наблюдается всё вышеперечисленное.

**I: {{27}}**

S: К основным физическим качествам относятся…

 -: рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

 -: бег, прыжки, метания;

+: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

-: трудолюбие, внимательность, терпение

**I: {{28}}**

S: Для воспитания быстроты используются…

 -: упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

 -: подвижные и спортивные игры;

 -: упражнения на быстроту реакции и частоту движений;

+: двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

**I: {{29}}**

S: Вид спорта наиболее эффективно развивающий гибкость и ловкость

 -: фехтование;

 -: баскетбол;

 -: фигурное катание;

+: художественная гимнастика.

**I: {{30}}**

S: Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…

+ : обеспечивает ритмичность работы организма;

 -: позволяет правильно планировать дела в течение дня;

 -: распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

 -: позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**I: {{31}}**

S: Разминкой называется …

 -: чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений;

 -: чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

 +: подготовка организма к предстоящей работе

-: чередование бега и отдыха

**I: {{32}}**

S: Учащимся, в оздоровительных целях, рекомендуется двигательная активность в объеме …. часов в неделю

-: 21-28

+: 10-14

-: 30-32

-: 6-8

**I: {{33}}**

S: Формой самостоятельных занятий является ….

-: спортивная тренировка

-: спортивные соревнования

-: подвижные игры

+: утренняя гигиеническая гимнастика

**I: {{34}}**

S: Наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности:

-: гимнастика

+: бег

-: ходьба

-: зарядка

**I: {{35}}**

S: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется ….подготовкой

+: общей физической

-: спортивной

-: специальной физической

-: прикладной

**I: {{36}}**

S: Отдавать предпочтение в оздоровительной тренировке для повышения работоспособности следует упражнениям, совершенствующим …

-: координацию

-: силу

-: скорость

+: выносливость

**I: {{37}}**

S: Комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой:

-: подвижные игры

-: атлетическая гимнастика

-: спортивные игры

+: ритмическая гимнастика

**I: {{38}}**

S: Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки называют …

-: координацией

-: быстротой

+: ловкостью

-: гибкостью

**I: {{39}}**

S: Система упражнений на выносливость, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется ….

-: адаптивной физической культурой

-: аэробикой

+ оздоровительной физической культурой

-: шейпингом

**I: {{40}}**

S: Эффективность занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью определяется

+: периодичностью и длительностью занятий

+: интенсивностью и характером используемых средств

+: режимом работы и отдыха

-: настроением

**I: {{41}}**

S: Под физическим развитием понимается …

 +: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни…

 -: размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

 -: процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

 -: уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**I: {{42}}**

S: Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия по плаванию:

-: 4-5

-: 14-15

-: 16-18

+: 8-10

**I: {{43}}**

S: Развитие общей выносливости проводят …… методом тренировки

-: повторным

-: переменным

+: равномерным

 -: контрольным

**I: {{44}}**

S: Развитие быстроты на тренировках проводят…… методом.

-: переменным

+: повторным

-: соревновательным

-: контрольным

**Примерные темы докладов, рефератов, презентаций для самостоятельной работы**

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.

3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

4. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

6. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.

7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

9. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

12. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)

13. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

15. Основные положения методики закаливания.

16. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

17. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

18. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля.

19. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.

20.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.

21. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

22. Методы совершенствования физической подготовки.

23. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств

24. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.

25. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.

26. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.

27. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.

28. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.

29. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений);

энергетический признак; последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.

30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.

31. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.

**Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

**Задания для промежуточной аттестации (зачета)**

**Вопросы для зачета**

1. Работоспособность: общая характеристика; изменение работоспособности в течение дня; роль режима, питания, физических упражнений в поддержании работоспособности.

2. Утомление – физиологическое состояние организма: симптомы утомления; внешние признаки утомления.

3. Усталость – субъективное ощущение утомления. Причины возникновения усталости и ее последствия.

4. Восстановление. Средства восстановления: роль физических упражнений в восстановлении; виды активного отдыха.

5. Формы занятий и задачи ППФП студентов педагогических вузов: академические учебные занятия; самостоятельные занятия в период учебной практики; спортивно-прикладные соревнования; самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.

6. Значение производственной гимнастики. Положительное воздействие гимнастических упражнений, применяемых в процессе труда. Специфические особенности производственной гимнастики.

7. Методические требования к проведению производственной гимнастики.

8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

9. Значение релаксации (изменение ЧСС, АД, дыхания, обмена веществ). Применении релаксации в ЛФК (бронхиальная астма, язвенные и гипертонические болезни, беременность и лечение травм).

10. Средства и методы, развивающие способность к произвольному мышечному расслаблению.

11. Применение аутогенной тренировки в спорте. 4 компонента психомышечной тренировки.

12. Значение массажа как физиологической процедуры. Виды массажа.

13. Методика самомассажа: приемы самомассажа, виды самомассажа. Правила проведения самомассажа. Противопоказания самомассажа.

14. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.

15. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки: показатели; определение мышечной силы; индекс общего физического развития.

16. Проявление функциональных возможностей тренированного организма.

17. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма: пульс и давление – показатели тренированности; проба органов дыхания.

18. Характеристика психики и сознания. Психические процессы. Характеры мышления. Виды ощущений. Двигательная память. Сосредотосченность и внимание. Волевые усилия. Специальное восприятие. Возбуждение, перевозбуждение.

19. Средства, методы и виды психологической подготовки.

20. Психоэмоциональная подготовка: методы повышающие психоэмоциональное состояние; методы нормализующие психоэмоциональное состояние.

21. Релаксационная тренировка И. Шульца.

22. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.

23. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.

24. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.

25. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.

26. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения:

возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий;

главная задача.

27. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.

28. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

29.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры

допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.

30. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

31. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

**Контрольные нормативы** проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

#### 4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

**4.1. Система оценивания тестовых заданий**

Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения рубежного и промежуточного контроля знаний

|  |  |
| --- | --- |
| Процент выполненных тестовых заданий | Оценка |
| до 50 % | неудовлетворительно |
| 50-69% | удовлетворительно |
| 70-84% | хорошо |
| 85-100% | отлично |

**4.2. Система оценивания решения ситуационной задачи**

При оценке решения ситуационной задачиглавное внимание уделяется проверке следующих критериев.

1.правильно подобраны упражнения

2.решенная задача соответствует образцу документа

3.четко и правильно продемонстрировано упражнение

4. правильность использования терминологии упражнений

|  |  |
| --- | --- |
| Особенности решения ситуационной задачи | Оценка |
| * правильно подобраны упражнения
* решенная задача соответствует образцу документа
* четко и правильно продемонстрировано упражнение
* правильность использования терминологии упражнений
 | отлично |
| * правильно подобраны упражнения
* решенная задача соответствует образцу документа
* имеются незначительные ошибки в показе упражнения
* имеются неточности в терминологии
 | хорошо |
| * правильно подобраны упражнения
* решенная задача частично соответствует образцу документа,
* имеются ошибки в показе упражнений
* имеются ошибки в терминологии
 | удовлетворительно |
| * не правильно подобраны упражнения
* решенная задача не соответствует образцу документа,
* имеются грубые ошибки в показе упражнений

- имеются грубые ошибки в терминологии | неудовлетворительно |

# 4.3.Критерии оценивания докладов и рефератов

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи обучающегося при написании реферата заключаются в следующем:

* логично и по существу изложить вопросы плана;
* четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
* показать умение применять теоретические знания на практике;
* показать знание материала, рекомендованного по теме;

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст TimeNewRoman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист.

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на литературу, присутствуют мнения известных учёных в данной области. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на литературу.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылался на мнения учёных, не сделал ссылку на литеоатуру, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

**4.4. Система оценивания устных ответов на занятиях и ответа на зачете**

При оценке устных ответов на занятияхиответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины, использованы ли для доказательства наблюдения, опыты, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, насколько четко прослеживается межпредметная связь, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Особенности ответа на зачете  | Оценка |
| * полно раскрыто содержание материала;
* четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
* верно использованы научные термины;
* ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;
* четко прослеживается межпредметная связь;
* ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности.
 | зачтено |
| * не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно;
* определения понятий не четкие;
* не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий;
* допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий;
* уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.
 | не зачтено |

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ****дисциплины** |  **ЮНОШИ** |
|  |  |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 15,9 | 15,3 | 14,9 |
| **Бег 2000 м** |  |  |  |
| **Бег 3000 м** | 16,00  | 14,30 | 13,50  |
| **Прыжки в длину**  | 380 | 400 | 430 |
| **Прыжки в высоту**  | 110 | 115 | 120 |
| **Прыжки в длину с места** | 190 | 205 | 220 |
| **Метание гранаты****500 гр./ 700 г.** | 23 | 25 | 29 |
| **Челночный бег****3х10 м** | 8,4 | 8,0 | 7,7 |
| **Подтягивание** | 6 | 7 | 8 |
| **Отжимание от пола** | 27 | 30 | 32 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.** | 21 | 27 | 30 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 45 | 60 | 75 |  |  |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАИМЕНОВАНИЕ****дисциплины** |  **ДЕВУШКИ** |
|  |  |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Бег 100 м** | 18,0 | 17,5 | 17,2 |
| **Бег 2000 м** | 14,00 | 12,50 | 12,00 |
| **Бег 3000 м** |  |  |  |
| **Прыжки в длину**  | 310 | 340 | 375 |
| **Прыжки в высоту**  | 100 | 105 | 110 |
| **Прыжки в длину с места** | 160 | 180 | 200 |
| **Метание гранаты****500 гр./ 700 г.** | 14 | 16 | 20 |
| **Челночный бег****3х10 м** | 9,4 | 8,9 | 8,6 |
| **Подтягивание** | 5 | 9 | 12 |
| **Отжимание от пола** | 7 | 10 | 15 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.** | 16 | 21 | 23 |
| **Прыжки на скакалке за 1 мин.** | 60 | 75 | 90 |

**Система оценивания контрольных нормативов**

**Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению**

**Бег** на 2000 м. 3000 м., Бег проводится на любой местности с высокого общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Прыжки через скакалку**. Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

**Поднимание туловища** из положения лёжа на спине. Выполняется в течение 30 сек Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

**Подтягивание на перекладине (юноши)** Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение виса фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Бег**100 м. Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Тестируемое физическое качество – быстрота.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**. И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Подтягивание в висе лёжа(девушки**) Выполняется из положения виса хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение виса. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Тестируемое физическое качество – сила мышц рук и плечевого пояса.

**Прыжок в длину с места** (выполняется двумя ногами от стартовой линии).

Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

**Челночный бег 3х10 м**. Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Описание: по команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на неё. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив её одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратном направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Выполняются две попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в циклических двигательных действиях.

**Выполнение основных технических приёмов:**

**Волейбол**

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра:

10 раз – "отлично"

8 раз – "хорошо"

6 раз – "удовлетворительно"

1. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии:

15 раз – "отлично"

13 раз – "хорошо"

10 раз – "удовлетворительно"

1. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов):

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно"

1. Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча:

10 раз – "отлично"

8 раз – "хорошо"

6 раз – "удовлетворительно"

 **Баскетбол**

 Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий уп­ражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. \* По сигналу выполняющий упражне­ние начинает ведение правой рукой, обводитобласть штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно

 Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей 5 попаданий для девушек.