

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

«27» января 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

подготовки специалистов среднего звена по специальности

«40.02.02. - Правоохранительная деятельность»

Квалификация

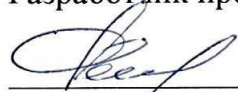
юрист

**Основная образовательная программа среднего
профессионального образования**

Год набора 2021

Тамбов - 2021

Разработчик программы:



Фетисов Александр Михайлович, к.п.н., доцент,
доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения
национальной безопасности

Эксперты:



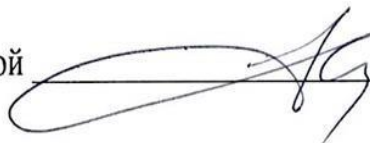
Кораблев Юрий Юрьевич, старший инспектор
по особым поручениям ОРЛС УМВД России по Тамбовской области,
майор полиции



Калмыков Сергей Александрович, к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной
физической культуры

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО и утверждена
на заседании кафедры специальной подготовки и обеспечения
национальной безопасности 25 января 2021 года протокол
заседания № 5

Зав. Кафедрой



А.В.Парамонов

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины	4
Место учебной дисциплины в учебном плане	5
Результаты освоения учебной дисциплины	5
Содержание учебной дисциплины	7
Тематическое планирование	9
Характеристика основных видов деятельности студентов	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины	20
Рекомендуемая литература	21
Приложения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения\ основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования специалистов среднего звена по специальности 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий, направленных на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда, а также предусматривающих организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина «Физическая культура» находится в составе общеобразовательных учебных дисциплин по выбору, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО естественно-научного профиля профессионального образования. Изучается в 1, 2 семестрах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

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

предметных:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для

определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

7. Лёгкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4-100 м, 4-400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

8. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения

на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

9. Спортивные игры

«Волейбол»

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

«Баскетбол»

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

10. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

11. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся по специальностям СПО естественно-научного профиля,

составляет — 172 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся – 117 час, состоящая из практические занятия (лабораторные) – 117 часов, самостоятельная работа – 55 часов.

Примерный тематический план

Вид учебной работы	Количество часов
Аудиторные занятия. Содержание обучения	Профиль профессионального образования: Социально-экономический Специальность СПО: 40.02.02 Правоохранительная деятельность
Практические занятия	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	2
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	3
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
Легкая атлетика	28
Гимнастика	18
Спортивные игры «Волейбол» «Баскетбол»	18
Лыжная подготовка	24
Виды спорта по выбору	16
Итого	117
Внеаудиторная самостоятельная работа	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	55
ВСЕГО	172

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.
Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение

	методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Целевой инструктаж по лёгкой атлетике. Низкий старт и ускорение</p> <p>Высокий и низкий старт. Совершенствование спринтерского и эстафетного бега</p> <p>Спринтерский бег на результат 100 м</p> <p>Совершенствование техники длительного бега</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений, описывают основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Выделяют основные виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды, правила соревнований. Описывают технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Описывают и анализируют технику высокого и низкого старта до 40 м, стартового разгона. Демонстрируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Демонстрируют технику бега на результат на 100 м, технику эстафетного бега</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений: <i>Юноши:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м; <i>Девушки:</i> Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м Применяют беговые упражнения для развития</p>

<p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p> <p>Кроссовый бег</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»</p> <p>Совершенствование техники выполнения прыжковых упражнений: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, метание учебной гранаты на дальность с разбега</p>	<p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов</p> <p>Описывают и анализируют технику бега с горизонтальными и вертикальными препятствиями</p> <p>Описывать и демонстрировать технику бега в равномерном темпе; преодолевая во время кросса препятствия <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин</p> <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают и демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Анализируют правильность их выполнения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча на точность по мишени, метания учебной гранаты на дальность. Анализируют правильность выполнения задания, находят ошибки и</p>
---	--

<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>способы их исправления</p> <p><i>Юноши:</i> Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2×2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p><i>Девушки:</i> Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей :варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.</p>
<p>Гимнастика Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров</p>	<p>Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p>Описывают, анализируют и демонстрируют технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа</p>

	<p>изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом</p>
Совершенствование опорных прыжков	<p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</p>
Совершенствование акробатических упражнений	<p>Описывают и демонстрируют технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>
Овладение и совершенствование упражнений на гимнастических брусьях	<p>Описывают и демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастических брусьях:</p> <p><i>Юноши:</i> на параллельных брусьях;</p> <p><i>Девушки:</i> на разновысоких брусьях</p>
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости:</p> <p><i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p><i>Девушки:</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>
Совершенствование	Используют гимнастические и акробатические

координационных способностей	упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
Спортивные игры «Баскетбол»	
Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности

<p>Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности</p>
<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p>
<p>Волейбол Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных</p>	<p>Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники передвижения;</p>

элементов техники передвижения.	оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование приемов игры: варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку;	Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча, вариантов нападающего удара через сетку; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование приемов игры: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка	Составляют и демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактических действий; игра по правилам.	Описывают и демонстрируют технику выполнения волейбольных элементов. Используют изученные элементы в процессе игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
Лыжная подготовка. Совершенствование техники	Описывают и демонстрируют технику

передвижения на лыжах различными ходами.	передвижения на лыжах различными ходами: одновременным беспашным ходом; одновременным одношажным ходом; одновременным двухшажным ходом; коньковым ходом. Анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления
Варианты перехода с одновременных ходов попеременные.	Описывают и демонстрируют различные варианты перехода с одновременных ходов на попеременные. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Описывают и демонстрируют технику выполнения всех элементов. Анализируют правильность их выполнения, находят ошибки и способы их исправления.
Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совершенствования техники лыжных ходов и прохождения эстафет, соблюдают правила безопасности.
Элементы тактики лыжных гонок. Развитие скоростно-силовых способностей. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Выполняют переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Используют элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции.
Виды спорта по выбору Ритмическая гимнастика	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, бассейна для плавания, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы и учебно-тренировочных трас отвечающих техники безопасности.

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, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Лыжная база: стеллажи для лыж, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжные мази.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .— 5-е изд. — Москва : Просвещение, 2018 .— 255 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. М., 2013.

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с

3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. Ростов н/Д, 2012.

4. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. М., 2014.

5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. Тюмень, 2011.

6. Ройзин В.М., Иценко А.С. Физическая культура в жизни студента: Минск, 2017 г.

Интернет-ресурсы:

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...

- Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

- Спортивные ресурсы в сети Интернет?url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

**Приложение 1. Тестовое задание к Теме «Основы здорового образа жизни.
Физическая культура в обеспечении здоровья»**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Здоровый образ жизни- это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- +б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

2. Режим жизнедеятельности человека-это:

- +а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:

- а) установленное время для обеда в школьной столовой;
- +б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;
- в) отход ко сну в 21:00;
- г) чередование занятий спортом и отдыха.

4. Гиподинамия-это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- +в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:

- а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;
- б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;
- в) чередование занятий спортом и отдыха;
- +г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

6. Назовите основные двигательные качества:

- +а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;
- б) умение играть в спортивные командные игры;
- в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;
- г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

7. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:

- а) использование ежедневного циркулярного душа;
- +б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;

8. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:

- +а) укрепление силы воли;
- +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;
- +в) замедление процесса старения;

-г) авторитет среди друзей.

9. Причинами переутомления являются:

- а) продолжительный сон и отдых;
- +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;
- в) отказ от завтрака в течение недели;
- г) отсутствие прогулок долгое время.

10. Укажите ВСЕ наиболее губительные для здоровья вредные привычки:

- а) привычка ложиться глубокой ночью и спать до полудня;
- +б) курение;
- +в) алкоголизм;
- +г) наркомания.

11. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- +а) радиоактивные вещества табака;
- б) цианистый водород табака;
- в) эфирный масла табака;
- г) никотин.

12. Кого называют пассивным курильщиком? Укажите верный вариант

ответа:

- а) бросивший курить;
- +б) находящийся в одном помещении с курильщиком;
- в) выкуливший 1 сигарету в день;
- г) выкуливший сигарету 2 дня назад.

13. Алкоголь разлагается в:

- +а) печени;
- б) мозге;
- в) крови;
- г) кишечнике.

14. Укажите ВСЕ верные варианты ответа. Признаками алкогольного

отравления являются:

- +а) головокружение, тошнота и рвота;
- +б) уменьшение сердечных сокращений;
- в) расслабленное состояние и здоровый глубокий сон;
- +г) возбужденное или депрессивное состояние.

Приложение 2. Тестовое задание к Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

- 1. К внешним признакам утомления не относится...**
 - а) потливость
 - б) окраска кожи лица
 - в) масса тела
 - г) дыхание
- 2. По каким показателям осуществляют контроль за состоянием своего здоровья?**
 - а) субъективным и объективным
 - б) внешним и внутренним
 - в) большим и малым
 - г) хорошим и плохим
- 3. Каким способом нельзя определить пульс?**
 - а) тремя пальцами на запястье
 - б) большим и указательным пальцами на шее
 - в) ладонью на груди
 - г) тремя пальцами на колене
- 4. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?**
 - а) ЧСС
 - б) ЖЕЛ
 - в) настроение
 - г) масса тела
- 5. Что относится к объективным показателям состояния здоровья?**
 - а) самочувствие
 - б) ЧСС
 - в) работоспособность
 - г) аппетит
- 6. Физические упражнения _____ пульс. Запишите пропущенное слово (из предлагаемых вариантов ответа)**
 - а) повышают
 - б) понижают
 - в) не изменяют
 - г) другое (запишите свой вариант ответа)
- 7. В состоянии покоя пульс (в среднем) составляет ударов в минуту?**
 - а) 140-160 уд.\мин.
 - б) 180-200 уд.\мин.
 - в) 70-80 уд.\мин.
 - г) 5-20 уд.\мин.
- 8. При выполнении лёгкой физической нагрузке пульс достигает (в среднем).....**
 - а) 180-200 уд.\мин.
 - б) 100-120 уд.\мин.
 - в) 10-20 уд.\мин.
 - г) 40-60 уд.\мин.
- 9. У девочек, как правило, пульс больше / меньше на несколько ударов, чем у мальчиков. Подчеркните правильный ответ.**
- 10. Как называется прибор, которым измеряют ЖЕЛ (Жизненную ёмкость лёгких)?**
 - а) спирометр
 - б) манометр
 - в) секундомер

г) Барометр

11. Что не относится к антропометрическим данным?

а) масса и длина тела

б) окружность грудной клетки

в) окружность шеи, талии, плеча, бедра, голени

г) частота сердечных сокращений (ЧСС)

12. Какой внешний признак характеризует значительную степень утомления?

а) дыхание учащенное, ровное

б) движения не нарушены

в) небольшое покраснение лица

г) значительно учащенное дыхание, периодически через рот.

КЛЮЧ

1в

2а

3г

4в

5б

6а

7в

8б

9 больше

10а

11г

12г

Приложение 3. Комплект тестов для оценки уровня физической подготовленности студентов основного и подготовительного учебного отделения

Легкая атлетика

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0
	Ю	14,0	14,8	15,2
2. Бег 500 м (мин)	Д	3,30	3,50	4,05
	Ю	2,0	2,10	2,20
3. Прыжки в длину с разбега (см)	Д	360	330	270
	Ю	410	390	340
4. Прыжки в длину с места (см)	Д	180	170	160
	Ю	230	215	205
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14
	Ю	32	30	27

Спортивные игры «Баскетбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Штрафной бросок (10 раз)	Д	4	3	2
	Ю	5	4	3
Разновидность ведения: стоя на месте, по переменно левой, правой рукой на время	Д	1,30	1,15	2,00
	Ю	2,00	1,45	1,30
Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	Д	48	46	44
	Ю	52	50	48

Спортивные игры «Волейбол»

Характеристика упражнений		Оценка		
		5	4	3
Верхняя передача через сетку в парах	Д	18	13	10
	Ю	19	15	12
Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	12	8	5
	Ю	14	10	7
Подача мяча через сетку (из 10 попыток)	Д	5	4	3
	Ю	6	5	4
Верхняя передача над собой	Д	6	5	4
	Ю	8	7	6

Гимнастика

балы	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Лазание по канатув 2 приема.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на брусьях; брусьях Р/В	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Комбинация на низкой перекладине.	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в ширину	-	-	-	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками
Опорный прыжок через козла в длину	Безошибочная техника выполнения	Выполнение с мелкими ошибками	Выполнение со средними ошибками	-	-	-

Лыжная подготовка

Характеристика упражнений		Оценка	
		5	
		4	
		3	
Бег на лыжах (мин. сек.) 3 КМ	Д	20,00 20,30 21,00	
Бег на лыжах (мин. сек.) 5 КМ	Ю	26,30 27,00 27,30	

Ритмическая гимнастика

№	Название темы / вид учебной работы	Форма текущего контроля	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1	Проба Ромберга (пяточно-носочная): поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие(с).	Тестирование	5	5 баллов – 20 с 4 баллов – 18 с 3 баллов – 16 с
2	Выкрут рук:	Тестирование	5	5 баллов – 64 см

	Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).			4 баллов – 67 см 3 балла – 70 см
3	Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).	Тестирование	5	5 баллов – 21 с 4 баллов – 24 с 3 балла – 27 с
4	Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).	Тестирование	5	5 баллов – 70 раз 4 баллов – 67 раз 3 балла – 64 раза
5	Выполнение базовых шагов аэробики: Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up	Тестирование	5	5 баллов – 10 шагов 4 баллов – 7 шагов 3 балла – 4 шага

Атлетическая гимнастика

№	Название темы / вид учебной работы	Форма текущего контроля	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Тестирование	5	5 баллов – 10 и более 4 баллов – 8 3 баллов – 6
2	Вис углом на перекладине	Тестирование	5	5 баллов – 20 сек и более 4 баллов – 15 и более 3 баллов – 10 и более
3	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 30 кг)	Тестирование	5	5 баллов – 8 и более 4 баллов – 6 и более 3 баллов – 4 и более
4	Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)	Тестирование	5	5 баллов – 10 и более 4 баллов – 8 и более 3 баллов – 6 и более
5	Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)	Тестирование	5	5 баллов – 8 раз 4 баллов – 6 раз 3 баллов – 4 раз

Приложение 4. Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

Лист внесения изменений

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2020-2021 учебный год			
1	Внесение изменений в рабочие программы дисциплины с учетом дистанционных форм обучения	9	28.03.2020
2021-2022 учебный год			
2	Обновление основной и дополнительной литературы в рабочей программе дисциплины с учетом развития современной науки	5	25.01.2021

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



Института права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

«27» января 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
ОУД. 04 «Физическая культура»
подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.02 – Правоохранительная деятельность»
Квалификация
Юрист

**Основная образовательная программа среднего
профессионального образования**

Год набора 2021

Тамбов - 2021

ОДОБРЕН

на заседании кафедры специальной
подготовки и обеспечения национальной
безопасности

«25» января 2021 года
протокол №

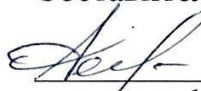
Зав. кафедрой _____ А.В.
Парамонов

**Разработан на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования по специальности
« 40.02.02- Правоохранительная
деятельность»**


Директор института права и
национальной безопасности
В.А. Шуняева

«27» января 2021 года

Составитель:

 Фетисов Александр Михайлович, к.п.н., доцент,
доцент кафедры специальной подготовки и обеспечения
национальной безопасности, института права и национальной
безопасности

Эксперты:

 Шишмонин Сергей Владимирович, полковник
полиции, Начальник Управления Федеральной службы войск
национальной гвардии Российской Федерации по Тамбовской
области

 Калмыков Сергей Александрович, к.п.н. доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и адаптивной
физической культуры

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОУД. 04 «Физическая культура»

40.02.02 - Правоохранительная деятельность

2. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

2.1 Комплект материалов для проведения контрольных работ

Примерный перечень тестовых заданий

1. В каком году появился баскетбол как игра:
А-1819 г б-1899 г
В-1891 г г- 1895 г
2. Автором создания игры в баскетболе является:
А- Билл Рассел; **б- Джеймс Нейсмит;**
В- Фил Вулперт; г- Кесси Джонс.
3. Завершите предложение. В переводе с английского «баскетбол» означает _____
корзина мяч
4. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря _____ года в зале Спрингфилдского колледжа:
А- 1890; **б- 1891;** в- 1894; г-1895.
5. Первые правила игры в баскетбол , большинство из которых действуют и в настоящее время состояли из _____13_____пунктов.
6. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же свет, что и ограничительные зоны и иметь радиус.....м:
А- 1,65; б- 1,70; **в- 1,80;** г- 1,85.
7. Размер баскетбольной площадки равен:
А- 13х26 м; **б-15х28 м;** в-14х29 м; г- 15х30 м.
8. Завершите предложение. В баскетболе термин «дриблинг» означает ...ведение.....
9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3 метра 5 см. Почему:
А- потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.
Б- потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;
В- потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;
Г- потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?
10. Ответ – вставка. Баскетбольный щит должен быть изготовлен из прозрачного материала или из дерева толщиной 3 см и иметь размер по горизонтали **1.80м** и по вертикали **1.05м**.
11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:
А- чтобы отгородить корзину от зрителей;

- Б- чтобы мяч после броска не выходил из игры;
В- чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;
Г- чтобы создать опорудля крепления корзины;

12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

- А- 4 периода по 10 мин;** б- 3 периода по 8 мин;
В- 4 периода по 12 мин; г – 6 периодов по 10 мин.

13. *Ответ – вставка.* Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет ...**5..** игроков.

14. Как начинается игра в баскетбол:

- А- жеребьёвкой; б- вводом мяча из-за боковой линии;

В- спорным броском?

15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

- А- только в начале игры;** б- в начале каждой четверти;
В- в начале 1и 3 четверти; г – понятие «спорный бросок» отсутствует.

16. волейбол как спортивная игра появилась:

- а- США,** Б- Канада, в- Япония, г- Германия

17. автором создания игры в волейбол считается:

- а- Елмери Бери, **б- Вильям Морган,** в- Ясутака Мацудайра, г- Анатолий Энгорн

18. размер волейбольной площадки равен:

- а- 9м х 16м, **б- 9м х 18 м,** в- 9м х 19м, г- 10м х 20 м,

19. какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- а- 2.43м** б-2,45м в-2,47м, г-2,50м

20. какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

- а- 2,24м,** б-2,45м, в- 2,47м, г- 2,50м

21. игровое время в волейболе состоит:

- а- из 2 партий по 20 мин, б- из 3 партий по 15 мин,
в- из 5 партий по 15 мин, **г- 5 партий без ограничения времени**

22. одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

- а- 5 игроков, **б- 6 игроков,** в- 7 игроков, г- 8 игроков.

23. в каждой партии по правилам волейболу можно произвести полных замен:

- а- 6,** б-8, в-10, г-12.

24. Завершите предложение. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют _____ **либеро.**

25. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке:

- А- цветом майки,** б- ростом, в- размером номера на груди.

26. *Завершите предложение.* Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____ **подача.**

27. Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе.

- А- 5, б- 6, **в- 8,** г-3.

28. Подача в волейболе может выполняться:

А- только одной кистью руки, **б- одной кистью или любой частью руки,**

В- любой частью руки или ноги.

29. Завершите предложение. Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется _____ **нападающий удар.**

30. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

А- атакующий удар, **б- блокирование,** в- заслон, г – задержка.

Тестовые вопросы в разделе «ЗОЖ».

1. Здоровый образ жизни направлен на:

а. сохранение и улучшения здоровья

б. развитие физических качеств

в. поддержание высокой работоспособности

2. назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а. малая двигательная активность, психологические стрессы

б. переедание, алкоголизм, наркомания, курение

в. всё перечисленное

3. выберите правильные ответы: в двигательный режим школьника входят:

А. уроки физкультуры

Б. приём пищи

В. чтение книг

Г. работа за компьютером

Д. зарядка

Е. просмотр спортивных передач

ж.прогулка

4. утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

А. переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности

Б. развитию выносливости

В. повышению артериального давления

Г. всё вышеперечисленное

5. физическая работоспособность- это:

А. способность человека быстро выполнять работу

Б. способность выполнять разные виды работ

В. способность к быстрому восстановлению после работы

Г. способность выполнять большой объём работы

6. основудвигательного режима составляют:

А. физические упражнения и занятия спортом.

- Б. развитие физических способностей
- В. способы поддержания высокой работоспособности
- Г. развитие двигательных умений и навыков

7. дневник самоконтроля нужно вести для:

- А. отслеживания изменений в развитии своего организма**
- Б. отсчёта о проделанной работе перед учителем физической культуры
- В. консультации с родителями по возникающим вопросам.

8. выберете правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды
- В. Прогулка под дождём
- В. Обливание водой**
- Г. Прохладный душ**
- Д. солнечные ванны**
- Е. держание ног в тазу с горячей водой
- Ж.Выполнение физических упражнений на свежем воздухе**

9. с чего следует начинать закаливающие процедуры:

- А. с обливания водой, имеющей температуру тела**
- Б. с обливанием прохладной водой
- В. С обливания холодной водой
- Г. С растирания тела полотенцем

10. избыточный вес:

- А. укрепляет опорно- двигательный аппарат
- Б. тренирует сердечно- сосудистую систему
- В. активизирует обмен веществ
- Г. оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

2.2 Комплект материалов для проведения тестового контроля

Конт рольное упражнение	единица измерен ия	мальчик и оценка "5"	мальчик и оценка "4"	мальчик и оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,1	8,7	9,0	9,2	9,8	10,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
Бег 2000	мин:сек	7:50	8:50	9:20	9:50	11:20	11:50

метров							
Прыжки в длину с места	см	230	210	200	185	170	160
Подтягивание на высокой / низкой перекладине	кол-во раз	13	10	8	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз				16	10	8
Наклон вперед из положения стоя	см	13	8	6	16	9	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	40	30	40	30	20
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62
Плавание 50 метров	метры	0.41.0	б/в	б/в	1.10	б/в	б/в

2.4 Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы

Примерный перечень вопросов и заданий для самоконтроля

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
 - 1.2 Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
 - 1.3 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
 - 1.4. Здоровый образ жизни студента.

2. Влияние окружающей среды на здоровье.
 - 2.1.Наследственность и ее влияние на здоровье.
 - 2.2.Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
 - 2.3.Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
 - 2.4.Самооценка собственного здоровья.

3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
 - 3.1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
 - 3.2. Режим труда и отдыха.
 - 3.3 Организация сна, режима питания, двигательной активности.
4. Закаливание.
 - 4.1. Закаливание воздухом
 - 4.2 Закаливание, водой.
 - 4.3. Закаливание солнцем
 - 4.4 Польза бани.
 - 4.5. Моржевание.
 - 4.6 Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.
5. Профилактика вредных привычек и культура поведения
 - 5.1. Профилактика табако курения.
 - 5.2 Профилактика нарко привязанности и зависимости
 - 5.3 Профилактика алкоголизма.
 - 5.2. Культура межличностных отношений.
 - 5.3.. Культура сексуального поведения.
6. Критерии эффективности здорового образа жизни.
 - 6.1. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни
 - 6.2. Психофизическая регуляция организма
 - 6.3. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
 - 6.4. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
7. Общее представление о строении тела человека.
 - 7.1. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
 - 7.2. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
 - 7.3. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме.
 - 7.4. Понятие о рефлекторной дуге.
1. Физиологическая классификация утомления и восстановления.
 - 8.1. Физиология утомления
 - 8.2. Методы восстановления
 - 8.3 Средства восстановления
 - 8.4 Перетренированность причины и последствия.
9. Показатели тренированности
 - 9.1 Физиологическая классификация физических упражнений.
 - 9.2. Показатели тренированности в покое.
 - 9.3. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
 - 9.4. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

10 Обменные процессы в организме при физической работе

- 10.1. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
- 10.2 Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
- 10.3 Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
- 10.4. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
- 10.5 Регуляция обмена веществ.
- 10.6 Понятие об основном и рабочем обмене.

11 Кровотворение при физической нагрузке

- 11.1 Кровь ее состав и функции.
- 11.2 Система кровообращения. Ее основные составляющие.
- 11.3 Представление о сердечно-сосудистой системе.
- 11.4 Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности
- 11.5. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос

12 Дыхательная система при выполнении физических упражнений

- 12.1. Показатели деятельности дыхательной системы.
- 12.2. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.
- 12.3. Характеристика гипоксических состояний.
- 12.4. Внешнее и внутреннее дыхание.

13. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

- 13.1. Формы самостоятельных занятий.
- 13.2. Содержание самостоятельных занятий.
- 13.4. Возрастные особенности содержания занятий.
- 13.5. Особенности самостоятельных занятий для девушек.
- 13.6. Расчет часов самостоятельных занятий.

14. Контроль и планирование самостоятельных занятий.

- 14.1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
- 14.2. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
- 14.3. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

14.4. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.

14.5 Самоконтроль за физической подготовленностью

15. Гигиена занятий физкультурой и спортом

- 15.1. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
- 15.2. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь.
- 15.3 Профилактика травматизма.
- 15.4. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием

организма.

15.5. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

16. Работоспособность на занятиях физкультурой.

16.1. Влияние на работоспособность внешней среды. Природные, биологические и социальные факторы.

16.2. Витамины и их роль в обмене веществ.

16.3. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.

16.4. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

16.5. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

16.6. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

16.7. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.

2.5 Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10 230	8 210	5 200
5. Прыжок в длину с места (см)			
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13 12	11 9	8 7
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Приложение. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20 10,5	10 6,5	5 5,0
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)			
9.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

Примечание: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Тематика рефератов

- Тема 1. Влияние заболевания на работоспособность и самочувствие человека
- Тема 2. Медицинские противопоказания для занятий физическими упражнениями при заболевании опорно-двигательного аппарата (в соответствии с диагнозом)
- Тема 3. Кинезиотерапия и средства физического воспитания, рекомендуемые при заболевании органов зрения или слуха (в соответствии с диагнозом)
- Тема 4. Физиологическое обоснование и составление индивидуального комплекса физических упражнений
- Тема 5. Оздоровительная направленность физических упражнений аэробной направленности
- Тема 6. Значение нетрадиционных видов спорта в профилактике вторичных и сопутствующих заболеваний
- Тема 7. Технологии коррекции телосложения, физического развития и физической подготовленности
- Тема 8. Основные положения методики закаливания
- Тема 9. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб в самостоятельных занятиях
- Тема 10. Методики определения профессионально значимых физических, психических качеств на основе профессиограммы специалиста.
- Тема 11. Физиологическая характеристика, виды и биологическая роль утомления в физкультурно-спортивной деятельности.
- Тема 12. Педагогические и медико-биологические средства восстановления после физической нагрузки
- Тема 13. Биохимические процессы обеспечивающие внутриклеточные поставки энергии при выполнении физических нагрузок
- Тема 14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.
- Тема 15. История становления в мире, в России и современное состояние по любому виду спорта.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка	отлично	хорошо	удовлет ворительно	неудов летворительно
Качество ответов на вопросы по темам дисципли ны	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруж ивает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательнос ти и языковом	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и	обнару живает незнание большой части соответствующ его раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их

	необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	оформлении излагаемого	привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90 – 100%	70 - 89%	50 – 69%	Менее 50%
Качество рефератов	выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные	основные требования к реферату его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	вопросы			
--	---------	--	--	--

3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.

Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты -8 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный -30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт.

Ракетки для бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт.

Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500 -2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения :

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500 - 2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10 Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian
Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08 7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования:

Беговая дорожка

Спортивная площадка

2 стандартные ямы для прыжков в длину

Трибуна

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256

Интернет-ресурсы

bw.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

2. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
3. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»:** коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>
4. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

5. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>
6. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>
7. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>
8. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

Дневник. ру., zoom.