УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

Согласовано:
Зам. директора по УР_____
В.К. Сафина

Утверждаю:
Директор_____
Федорова Т.Т.
«21» апреля 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура
Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство
Очная форма обучения на базе среднего общего образования

Казань 2023

Фонд оценочных средств учебной дисциплины разработан для реализации программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 12 декабря 2022 г. № 1100;
- рабочей программой воспитания специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство и календарного плана воспитательной работы.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
2. **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ**
3. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**
5. **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме диференцированного зачета.

ФОС позволяет оценивать уровень освоения знаний и умений по дисциплине.

1.1 Паспорт фонда оценочных средств

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины по специальности СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство, программы подготовки специалистов среднего звена.

В результате освоения учебной дисциплины ««Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими компетенциями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

Личностные результаты отражают:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др.

объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками.

ЛР 3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни. Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права.

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение.

ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

ЛР 10. Бережливо относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, распознающий опасности среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них.

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве.

Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

ЛР 12. Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использование средств коммуникации.

Р14 Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм.
ЛР15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация			
			Рубежный контроль		Итоговая аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЛР,	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЛР,	Форма контроля	Проверяемые ОК, ЛР
Раздел 1«Легкая атлетика»			*прием контрольных нормативов*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8	*Диференцированный зачет*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8
Тема 1.1 ОФП	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема 1.2 Техника кроссовой подготовки	*Прием контрольных нормативов* *Устный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Раздел 2«Аэробика»			*прием контрольных нормативов*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8	*Диференцированный зачет*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8
Тема 2.1 Классическая аэробика	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема2.2. Танцевальная аэробика	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Раздел 3 «Футбол»			*прием контрольных нормативов*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8	*Диференцированный зачет*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8
Тема 3.1 Остановка и передача мяча различными способами	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				

Тема 3.2. Командные и защитные действия.	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема 3.3. Атакующие действия.	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема 3.4. Игровая подготовка	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Раздел4. «Атлетическая подготовка»			*прием контрольных нормативов*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8	*Диференцированный зачет*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8
Тема 4.1. Армрестлинг.	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Раздел 5. «Гимнастика и акробатика»			*прием контрольных нормативов*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8	*Диференцированный зачет*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8
Тема 5.1. Гимнастика	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				
Тема 5.2. Акробатика.	*Прием контрольных нормативов* *Усный опрос*	ЛР 04, ЛР 09, ОК 8				

3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.2.1 Типовые задания текущего контроля (умения)

1) Составить индивидуальный комплекс вводной и производственной гимнастики.
2) Выполнить контрольные нормативы.

Предметом оценки являются результаты освоения умений и навыков учебной дисциплины. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:
Самостоятельная работа по составлению комплекса физических упражнений, прием контрольных нормативов, и упражнений на определение уровня физической подготовленности.

Выполните нормативы контрольных упражнений для оценки физической подготовленности

(юноши)

№ п/п	Баллы Название упражнений	5	4	3	2	1
3	Прыжок с места	240	230	210	200	190
4	Прыжки со скакалкой	140	120	100	80	60
5	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	35	30	25	20	15
7	Подтягивание на перекладине	15	13	10	7	5
8	Приседание на одной ноге	15	13	10	7	5
9	Поднимание ног к перекладине	15	13	10	7	5

(девушки)

№ п/п	Баллы Название упражнений	5	4	3	2	1
1	Прыжки с места	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50
2	Прыжки со скакалкой	140	120	100	80	60
3	Сгибание, разгибание туловища	60	50	40	30	20
4	Приседание на одной ноге	15	13	10	7	5
5	Жим штанги лежа (20кг.)	15	13	10	7	5

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются умения. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов:

Текущий контроль: выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений.

Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Текущий контроль освоения УД осуществляется на практических занятиях.

Итоговый контроль освоения УД осуществляется на дифференцированном зачете.

Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация по УД.

Критерии оценки: Общая оценка выводится из оценок за выполнение контрольных и зачетных упражнений. Условием положительной аттестации по дисциплине является положительная оценка освоения всех умений по всем контролируемым показателям. Итоговая оценка выводится из оценок за выполнение практической частей и является их средним арифметическим.

4.1 Задание для экзаменующегося.

Инструкция для обучающихся

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания –30 мин

Текущий контроль:

Упражнения для оценки уровня физической подготовленности

Упражнение: Прыжок в длину с места.

1. Описание упражнения:

Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченной линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

2. Техника выполнения упражнения:

Исходное положение, стоя на двух ногах, стопы параллельно, перед линией отталкивания. Подсесть с замахом рук выпрыгнуть, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Приземление произвольное.

3. Типичные ошибки:

- *заступ при отталкивании*
- *отталкивание выполнено ногами не одновременно*

<u>ФУТБОЛ.</u>

Упражнение: Жонглирование мяча ногами.

1.Описание упражнения:

Попеременно подбивать мяч ногами, не выходя за пределы обозначенной площадки.

2. Техника выполнения упражнения:

Мяч ударяется подъемом стопы, попеременно одной и другой ногой. Запрещается подбивание мяча другими частями тела.

3. Типичные ошибки:

- набивание мяча одной ногой более одного раза

- выход за пределы обозначенной площадки

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - стоя на одной ноге, вторая нога прямая впереди. Выполнить полный присед и подняться в исходное положение.

2. Техника выполнения упражнения:

Допускается при выполнении упражнения опираться одной рукой за ровную вертикальную поверхность.

Упражнение: Прыжки со скакалкой.

1. Описание упражнения:

С передним вращение скакалки, выполнить прыжки на двух ногах.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

Упражнение: Подтягивание на перекладине.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху. Сгибая руки подтянуться, разгибая руки, опуститься в вис.

2. Техника выполнения упражнения:

Положение тела прямое, носочки оттянуты. Допускается незначительное разведение ног, отклонение от вертикального положения туловища.

Упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – упор лёжа. Сгибая руки опуститься в упор на согнутых руках, разгибая руки, выйти в упор лёжа.

2. Техника выполнения упражнения:

Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа.

Упражнение: Сгибание и разгибание туловища.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

2. Техника выполнения упражнения:

Допускается незначительное разведение и сгибание ног. Пальцы рук сомкнуты в замок за головой.

ГИМНАСТИКА и АКРОБАТИКА.

Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 1.
(для мышц верхних конечностей)

1.Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка.

Раз – Дугами вперед руки вверх, левую ногу назад на носок.
Два – Основная стойка.
Три – Дугами вперед руки вверх, правую ногу назад на носок.
Четыре – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Пять – Поворот туловища влево.
Шесть – Стойка ноги вместе, руки за голову, локти в стороны.
Семь – Поворот туловища вправо.
Восемь – Прыжком стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Девять – Поворот туловища влево, руки в стороны.
Десять – Стойка ноги врозь, руки перед грудью.
Одиннадцать – Поворот туловища вправо, руки в стороны.
Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать – Наклон туловища влево, правая рука вверх левая на пояс.
Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать – Наклон туловища вправо, левая рука вверху, правая на пояс.
Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- *Потеря темпа и слитности движений.*
- *Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.*
- *Положения рук и ног отличаются от описания.*

Упражнение: Комплекс вольных упражнений № 2.
(для мышц нижних конечностей)

1. Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка.

Раз – Наклон туловища вперед до угла 45 градусов, руки на пояс.
Два – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Три – Наклон туловища назад до угла 45 градусов, руки на пояс.

Четыре – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Пять – Согнув поднять левую ногу, руками обхватить ногу.
Шесть – Стойка ноги вместе, руки на пояс.
Семь – Согнув поднять правую ногу, руками обхватить ногу.
Восемь – Прыжком стойка ноги врозь, руки на пояс.
Девять – Выпад левая нога впереди, руки на колено.
Десять – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Одиннадцать – Выпад правая нога впереди, руки на колено.
Двенадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Тринадцать – Наклон вперед, руками коснуться пола.
Четырнадцать – Стойка ноги врозь, руки на пояс.
Пятнадцать – Присед, руки вперед.
Шестнадцать – Прыжком основная стойка.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно в высоком темпе. Особое внимание обращать на точность исходных и конечных положений головы, кистей, стоп.

3. Типичные ошибки:

- *Потеря темпа и слитности движений.*
- *Повороты туловища не выполняются на 90 градусов.*
- *Положения рук и ног отличаются от описания.*

Упражнение: Прыжки со скакалкой разными способами.

1. Описание упражнения:

- *прыжки на двух ногах;*
- *прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;*
- *прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;*
- *прыжки переступанием, правая нога впереди;*
- *прыжки переступанием, левая нога впереди;*
- *прыжки переступанием со сменой ног;*
- *прыжки на двух ногах скрестные;*
- *прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;*
- *прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;*

Каждый способ выполняется по десять раз, после каждых десяти прыжков можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

3. Типичные ошибки:

- *сильное сгибание ног в коленных суставах*
- *чрезмерное подпрыгивание*
- *большая амплитуда вращения рук*

Упражнение: Комбинация со скакалкой.

1. Описание упражнения:

Исходное положение: стоя скакалка в одной руке.

- *вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке;*

- прыжки на двух ногах;
- прыжки на правой ноге, левая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки на левой ноге, правая чуть впереди согнута в колене;
- прыжки переступанием, правая нога впереди;
- прыжки переступанием, левая нога впереди;
- прыжки переступанием со сменой ног;
- прыжки на двух ногах скрестные;
- прыжки на двух ногах с обратным вращением скакалки;
- прыжки на двух ногах с двойным проносом скакалки;
- вертикальные обороты скакалки вперед в одной руке.

Каждый способ прыжков выполняется по четыре раза в едином темпе без остановок.

2. Техника выполнения упражнения:

Темп вращения скакалки произвольный. Прыжки выполняются с незначительным сгибанием ног в коленных суставах. Переходы вращения скакалки производятся слитно без потери темпа.

3. Типичные ошибки:

- Сильное сгибание ног в коленных суставах, чрезмерное подпрыгивание, большая амплитуда вращения рук.

Упражнение: Упражнения с обручем.

1.Описание упражнения:

- Катание обруча с обратным вращением;
- Вращение обруча на кисти правой и левой руки;
- Вращение обруча с подбрасыванием.

Каждый способ выполняется по четыре раза. После выполнения каждого элемента упражнения можно сделать остановку.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч вращается со сменой темпа и положения руки. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- Падение обруча.
- Потеря темпа вращения обруча.

Упражнение: Комбинация с обручем.

1. Описание упражнения:

Исходное положение, основная стойка обруч у ноги в руке

- Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.
- Подхватить обруч и начать вращение на кисти руки;
- Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;
- Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
- Подбросить обруч на высоту не менее одного метра;
- Поймать обруч другой рукой и продолжить вращение на кисти;
- Запустить обруч с обратным вращением на расстояние не менее двух метров.

- Подхватить обруч, принять исходное положение.

Комбинация выполняется слитно, без потери темпа.

2. Техника выполнения упражнения:

Обруч катается не менее чем на два метра. Обруч запускается и ловится одной рукой. Обруч подбрасывается не менее чем на один метр.

3. Типичные ошибки:

- Падение обруча.

- Потеря темпа вращения обруча.

Упражнение: Упражнение на равновесие.

1. Описание упражнения:

Исходное положение – упор присев. Выполнить два кувырка вперед. Зафиксировать стойку на одной ноге (ласточка) в течение 5-ти секунд.

2. Техника выполнения упражнения:

Кувырки выполняются слитно. При фиксации стойки на одной ноге наклон вперед, руки в стороны ладонями вперед, свободная нога прямая носок оттянут, опорная нога прямая.

3. Типичные ошибки:

- Кувырки выполнены с остановкой.

- Неустойчивое положение во время фиксации стойки на одной ноге.

Упражнение: Упражнение на гибкость.

1. Описание упражнения:

Стоя на специальной подставке ноги прямые, стопы вместе. Выполнить наклон вперед. Максимально согнувшись руки опустить как можно ниже к полу и зафиксировать в этом положении 3сек.

2. Техника выполнения упражнения:

Выполнять без рывковых движений. Руки параллельно друг другу. Ноги вместе, стопы параллельно.

3. Типичные ошибки:

- Ноги согнуты в коленях.

- Нет фиксации неподвижного положения.

Упражнение: Мостик.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - основная стойка. Максимально прогнувшись в спине опуститься в положение мостика, опираясь на руки и ноги, фиксация 5 сек., подняться в основную стойку.

2. Техника выполнения упражнения:

Рекомендуется разучивание упражнения после ряда специальных движений и подводящих упражнений. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

3. Типичные ошибки:

- ноги согнуты

- ноги и руки сильно согнуты, плечи не над проекцией кистей рук

Упражнение: Стойка на лопатках.

1. Описание упражнения:

Исходное положение - упор присев. Перекатиться назад через спину, выйти в стойку на лопатках опираясь на руки, фиксация 5 сек., вернуться в исходное положение.

2. Техника выполнения упражнения:

Упражнение выполняется слитно. Рекомендуется разучивание упражнение по элементам. При необходимости в ходе разучивания можно использовать помощь инструктора.

3. Типичные ошибки:

- *не полная группировка в фазе переката*
- *стойка на лопатках выполнена с разведенными, согнутыми ногами, носки не оттянуты*
- *стойка на лопатках выполнена с отклонением туловища от вертикали*
- *упражнение выполнено не слитно*

Рубежный контроль:

1) Выполнение тестов на гибкость
2) Упражнение на мышцы брюшного пресса.
3) Прыжки со скакалкой разными способами.

Знать:

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

1. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по

Текущий контроль: физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.

2. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Подбор специальных упражнений соответствующих возрасту и физической подготовленности. Ознакомление с дневником самоконтроля.

1) Самостоятельная работа;
2) Тестовый опрос
3) Индивидуальный опрос

Рубежный контроль:

1)Самостоятельная работа

Итоговая аттестация – дифференцированный зачет, который включает в себя контроль освоения /не освоения тестового опроса.

Критерии оценки итогового дифференцированного зачета:

1.уровень освоения /не освоения студентами материала, предусмотренного учебной программой дисциплины;

Выполните тестовое задание

Вариант 1

Инструкция для обучающихся по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю. Время выполнения задания –30 мин

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:
а.быстрота
б.гибкость
в.силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
а.сколиозу
б.головной боли
в.плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:
а.локтевой, лучезапястный сустав
б.плечевой, локтевой сустав
в.лучезапястный, плечевой сустав

Вариант2

4. Быстрота необходима при:
а.рывке штанги
б.спринтерском беге
в.гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
а.наложить шину
б.наложить шину и повязку
в.наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
а.спринтерский бег
б.стайерский бег
в.плавание

Вариант3

7. В спортивной гимнастике применяется:
а.булава
б.скакалка
в.кольцо

8.ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
а.от 40 до 80 уд\мин
б.от 90 до 100 уд\мин
в.от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.
а.артериальном
б.венозном
в.капиллярном

Вариант4

10. Плоскостопие приводит к:
а.микротравмам позвоночника
б.перегрузкам организма
в.потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:
а.локтевой, лучезапястный суставы
б.плечевой, локтевой суставы
в.лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:
а.беге
б.толкании ядра
в.гимнастике

Вариант5

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.
а.закрытый
б.открытый
в.закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
а.белки
б.жиры
в.углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:
а.спортивной гимнастике
б.керлинге
в.художественной гимнастике

Вариант6

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
а.сердца, легких

б.памяти
в.зрения

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:
а.быстрота
б.гибкость
в.силовая выносливость

18. Скоростная выносливость необходима в:
а.боксе
б.стайерском беге
в.баскетболе

Вариант7

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
а.бокс
б.гимнастика
в.керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:
а.батут
б.гимнастика
в.керлинг

Время на подготовку и выполнение:
подготовка 5 мин.;
выполнение 20 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 30 мин.

Вариант 8

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создание специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют…

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

4.3 Пакет экзаменатора

1. **Условия выполнения заданий**

Группа делится на подгруппы не более 20 человек

Количество вариантов (пакетов) количество упражнений для зачета по темам. - атлетическая подготовка, гимнастика и акробатика.
Требования охраны труда: инструктаж, спортивная одежда.
Время выполнения задания – 90 минут.
Оборудование: тренажеры, спортивные маты, спортивные мячи,стадион.

Прыжок в длину с места.
Требования к оцениванию упражнения:

5- если прыжок выполнен на 2 м. 40 см.
4- если прыжок выполнен на 2 м. 30 см.
3- если прыжок выполнен на 2 м. 10 см.
2- если прыжок выполнен на 2 м. 00 см.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.

Требования к оцениванию упражнения:

5 -, если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 7 раз.

Упражнение: Прыжки со скакалкой.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - согласно описанию, без ошибок 125 раз.

4 - без ошибок 120 раз.

3 - без ошибок 115 раз.

2 - без ошибок меньше 110 раз.

.

Упражнение: Подтягивание на перекладине.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 7 раз.

Поднимание ног к перекладине.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 15 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 13 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 10 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 7 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 40 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 35 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 30 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 25 раз.

Сгибание и разгибание туловища.

Требования к оцениванию упражнения:

5 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 60 раз.

4 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 50 раз.

3 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок 40 раз.

2 - если упражнение выполнено, согласно описанию, без ошибок меньше 30 раз.

ГИМНАСТИКА.

Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, не уверенно, допущены незначительные ошибки.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Прыжки со скакалкой разными способами.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, но допущены типичны ошибки.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, но прыжки некоторыми способами выполнены не с первой попытки.

Комбинация со скакалкой.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3 если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Упражнения с обручем.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно, без изменения положения руки.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, не менее двух раз.

Комбинация с обручем.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками и неуверенно.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, с потерей темпа вращения обруча.

АКРОБАТИКА.

Упражнение на равновесие.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в быстром темпе.

4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно, в медленном темпе.

3- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.

2- если упражнение выполнено согласно описанию, допущены типичны ошибки.

Упражнение на гибкость.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 20 см.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 15 см.
3- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке 10 см.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, и руки на отметке меньше 5 см.

Мостик.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет возврата в исходное положение.
2- если упражнение выполнено, но допущены, типичны ошибки, и нет возврата в исходное положение.

Стойка на лопатках.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3-, если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет возврата в исходное положение.
2- если упражнение выполнено, но допущены, типичны ошибки, и нет возврата в исходное положение.

Комбинация вольных упражнений.

Требования к оцениванию упражнения:

5- если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, уверенно.
4- если упражнение выполнено согласно описанию, с незначительными ошибками, неуверенно.
3- если упражнение выполнено с незначительными ошибками, неуверенно, и нет фиксаций статических положений.
2- если упражнение выполнено согласно описанию, но допущены типичны ошибки.

Критерии оценки:

Итоговая атестация – дифференцированный зачет, который включает в себя контрольные нормативы и упражнения по разделам:
- легкая атлетика

- футбол
- атлетическая подготовка
- гимнастика и акробатика

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, выполнение установленных на данный семестр контрольные нормативов и зачетных упражнений и тестового задания по разделам дисциплины.

Оценка выполнения зачетных упражнений определяется по среднему количеству баллов, набранных во время выполнения всех тестовых упражнений вынесенных на зачетную сессию, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на удовлетворительно.

Оценка выполнения контрольных упражнений по фтизической подготовленности определяется по средней количеству оценок, полученных во время выполнения всех контрольных упражнений за учебный семестр, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем удовлетворительно.

Студентам специального учебного отделения разрешается заменить одно зачетное упражнение учебной программы в каждом семестре, которое не доступно им по состоянию здоровья, написанием реферата по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

Условием допуска к итоговой аттестации является выполнение всех зачетных требований по общефизической подготовленности, предусмотренных программой обучения, не ниже «удовлетворительно».

5 .Задания для оценки освоения дисциплины

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнение: Приседание на одной ноге.
Упражнение: Прыжки со скакалкой.
Упражнение: Подтягивание на перекладине.
Поднимание ног к перекладине.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Сгибание и разгибание туловища.

ГИМНАСТИКА.

Комплекс вольных упражнений № 1. (для мышц верхних конечностей)
Комплекс вольных упражнений № 2. (для мышц нижних конечностей)
Прыжки со скакалкой разными способами.
Комбинация со скакалкой.
Упражнения с обручем.
Комбинация с обручем.

АКРОБАТИКА.

Упражнение на гибкость.
Мостик.
Стойка на лопатках.