Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОМСКИЙ ФИЛИАЛ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FAFE158BB5C27E837F7CD02262122B3C
Владелец: Бахта Андрей Сергеевич
Действителен: с 20.04.2023 до 13.07.2024

УТВЕРЖДЕНО
(в составе ППССЗ)

Директор филиала А.С. Бахта
(электронная подпись)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Банковское дело (на базе основного общего образования)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.01.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.02.07 Банковское дело
(код, наименование специальности)
Специалист банковского дела
(квалификация выпускника)
очная
(форма(ы) обучения

Омск, 2023 г.

Автор-составитель:
А. С. Антоненко – преподаватель Омского филиала РАНХиГС

Начальник учебного отдела
Е.В. Малахова
(ученая степень и(или) ученое звание при наличии) (Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины «*Физическая культура*» разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «*Физическая культура*» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии (наименование ПЦК) Омского филиала РАНХиГС, протокол от «11» мая 2023 г. № 9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..……6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..……...……..12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ……. …….....13
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..…17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД.01.07 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла дисциплин основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело. Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и достижении личностных результатов реализации программы воспитания:

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

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Контроль знаний обучающихся проводится в форме текущего, промежуточного контроля. Текущий контроль проводится постоянно на практических занятиях с помощью оценки контрольных заданий, оценки самостоятельной работы обучающихся, включая реферат.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме зачета, зачета с оценкой.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: содействовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной, бытовой и профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 9	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности Банковское дело.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения во время умственного труда; физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

№ п/п раздела /темы	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	В т.ч. в форме практ. подготовки	Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий			СРС[1]	
				Л	ЛР	ПЗ		
Раздел 1	Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни	8		8				О, Д
Раздел 2	Легкая атлетика	14	14			14		Т
Раздел 3	Волейбол	44	44			44		Т
Раздел 4	Баскетбол	20	20			20		Т
Раздел 5	Общефизическая подготовка	16	16			16		Т
Раздел 6	Спортивные игры	14	14			14		Т
Курсовая работа								
Индивидуальный проект								
Консультация								
Промежуточная аттестация								З, ЗО
Всего:		**116**	**108**	**8**		**108**		

Используемые сокращения:
Л – урок, лекция;
ЛР – лабораторное занятие;
ПЗ – практическое занятие;
СРС – самостоятельная работа.
Примечание:
** – разработчик указывает формы заданий текущего контроля успеваемости (контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и т.п.) и виды учебных заданий (эссе (Эс), реферат (Реф), диспут (Д) и др.), с применением которых ведется мониторинг успешности освоения образовательной программы обучающимися*
*** - разработчик указывает формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет с оценкой/дифференцированный зачет (ЗО/ДЗ), комплексный экзамен (КЭкз).*

[1] *Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.*

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов			Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
			Всего	**Л**	**ПР/ЛР**	
1	2		3	4	5	6
Раздел 1 Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни			**8**	**8**		ОК 08 ЛР 9
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала		4	4		ОК 08 ЛР 9
	1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2	2		
	2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Упражнения, направленные на поддержания здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	2		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала		4	4		ОК 08 ЛР 9
	1	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	2	2		

	2	соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.	2	2		
Раздел 2 Легкая атлетика			**14**		**14**	ОК 08 ЛР 9
Тема 2.1 Обучение технике кроссового бега (бег на длинную дистанцию)	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка. Техника бега и ходьбы по дистанции.	2		2	
	2	Общая физическая подготовка. Техника беговых упражнений.	2		2	
	3	Обучение технике кроссового бега: разминка с включением специальных беговых упражнений Развитие скоростной выносливости.	2		2	
Тема 2.2 Бег на среднюю дистанцию	Содержание практического занятия		2		2	ОК 08 ЛР 9
	1	Совершенствование бега по виражу, вход в вираж, выход из виража. Бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши) на время	2		2	
Тема 2.3 Бег на короткую дистанцию	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	Техника бега на короткие дистанции	2		2	
	2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие общей выносливости.	2		2	
	3	Подготовка к сдаче норм ГТО. Специальные беговые упражнения. Бег 100м.	2		2	
Раздел 3 Волейбол			**44**		**44**	ОК 08 ЛР 9
Тема 3.1 Правила игры.	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	Обучение правилам и технике безопасности игры. Выполнение общих развивающих физических упражнений.	2		2	
	2	Краткий исторический обзор игры. Основные принципы игры; понятие об игре, судейство в волейболе.	2		2	
	3	Исходное положение игрока (стойки). Специальная подготовка, упражнения.	2		2	
Тема 3.2	Содержание практического занятия		10		10	ОК 08

Прием и подача мяча.	1	Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2		2	ЛР 9
	2	Техника верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2		2	
	3	Техника подачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	2		2	
	4	Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками. Закрепление нижней прямой подачи. Учебная игра.	2		2	
	5	Закрепление верхней прямой подачи. Обучение подачи в прыжке. Повторение приема и передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра	2		2	
Тема 3.3 Передача мяча	Содержание практического занятия		8		8	ОК 08 ЛР 9
	1	Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	2		2	
	2	Совершенствование передач мяча на месте, в движении, в парах, через сетку, стоя спиной к партнеру.	2		2	
	3	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2		2	
	4	Повторение передач мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	2		2	
Тема 3.4 Тактические приемы в игре	Содержание практического занятия		20		20	ОК 08 ЛР 9
	1	Групповые и командные тактические действия в волейболе.	2		2	
	2	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2		2	
	3	Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2		2	
	4	Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2		2	
	5	Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.	2		2	
	6	Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2		2	
	7	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		2	
	8	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2		2	
	9	Совершенствование технических элементов в игре.	2		2	

	10	Учебная игра. **В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАЧЕТ**	2		2	
Раздел 4 Баскетбол			**20**		**20**	ОК 08 ЛР 9
Тема 4.1 Правила игры	Содержание практического занятия		4		4	ОК 08 ЛР 9
	1	Обучение правилам и технике безопасности игры. Основные принципы игры; понятие об игре.	2		2	
	2	Исходное положение игрока (стойки). Специальная подготовка, упражнения.	2		2	
Тема 4.2 Броски и передачи.	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.	2		2	
	2	Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения.	2		2	
	3	Обучение передачи мяча в тройках, на месте и в движении.	2		2	
Тема 4.3 Тактические действия в защите и нападении.	Содержание практического занятия		10		10	ОК 08 ЛР 9
	1	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2	
	2	Отработка ловли и передачи мяча в движении. Тактические действия в нападении и в защите. Учебная игра.	2		2	
	3	Отработка ведения мяча с низким отскоком. Повторение передачи мяча одной в движении. Учебная игра.	2		2	
	4	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»	2		2	
	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении	2		2	
Раздел 5 Общефизическая подготовка			**16**		**16**	ОК 08 ЛР 9
Тема 5.1 Профессионально-прикладная подготовка .	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений	2		2	
	2	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).	2		2	

	3	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-прикладной физической культуры.	2		2	
Тема 5.2 Общеразвивающие упражнения.	Содержание практического занятия		10		10	ОК 08 ЛР 9
	1	Упражнения, направленные на поддержания здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	2		2	
	2	Изучение комплексов и отдельных упражнений для укрепления мышц рук и ног.	2		2	
	3	Совершенствование техники выполнения физических упражнений. Прыжок в длину с места	2		2	
	4	Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2		2	
	5	Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2		2	
Раздел 6 Спортивные игры			**14**		**14**	ОК 08 ЛР 9
Тема 6.1 Бадминтон. Основные приемы	Содержание практического занятия		4		4	ОК 08 ЛР 9
	1	Правила игры в бадминтон. Тактика игры. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Двусторонняя игра	2		2	
	2	Способы хвата ракетки, стойка бадминтониста, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Двусторонняя игра	2		2	
Тема 6.2 Бадминтон. Тактика игры	Содержание практического занятия		4		4	ОК 08 ЛР 9
	1	Тактика одиночных игр: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2		2	
	2	Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра	2		2	
Тема 6.3 Настольный теннис. Основные приемы. Тактика игры	Содержание практического занятия		6		6	ОК 08 ЛР 9
	1	Правила игры в настольный теннис. Тактика игры, стили игры. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Двусторонняя игра	2		2	
	2	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двусторонняя игра	2		2	

	3	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. **В ТОМ ЧИСЛЕ ЗАЧЕТ С ОЦЕНКОЙ**	2		2	
Промежуточная аттестация- зачет/зачет с оценкой						
Всего:			**116**	**8**	**108**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал, раздевалки, душевые кабины.

Спортивное оборудование:
щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные;
волейбольная сетка, стойки;
баскетбольные, волейбольные мячи,
насос для накачивания мячей с иглой, сетка для хранения мячей;
гимнастическая перекладина, шведская стенка;
стол для настольного тенниса;
ракетки и мячи для настольного тенниса;
ракетки и воланы для бадминтона;
комплект матов гимнастических;
рулетка металлическая, секундомеры;
сетка заградительная;

Технические средства обучения:
музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
электронные носители с записями музыки для комплексов ритмической гимнастики.
Аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И. Лях. - 7-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 2019.- 271 с.: ил.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский, С. К. Рябинина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Серия: Профессиональное образование.

3.2.2. Дополнительная литература:

4. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 237 с.

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

6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488234

7. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/487323

9. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492972 (дата обращения: 24.01.2022).

10. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/63647.html

11. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 125 с. — ISBN 978-5-7410-1776-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт «ФизкультУРА» https://www.fizkult-ura.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура» Осуществляется преподавателем в рамках процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в процессе проведения практических занятий и индивидуальной работы обучающихся.

Контроль в процессе проведения практических занятий осуществляется в форме: тестирования общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности, выполнения реферата, доклада.

4.1. Материалы текущего контроля

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Метод текущего контроля успеваемости

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1 темы 1.1, Р 2 темы 2.1, 2,3, Р 3 темы 3.1, 3.2, 3.3, Р 4 темы 4.1, 4.2, 4.3, Р 5 тема5.1, Р 6 темы 6.1, 6.2	– выполнение самостоятельной работы – сдача контрольных тестов – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – защита реферата, ответы на контрольные вопросы – составление комплекса упражнений – наблюдение и оценка выполнения практических заданий – оценка выполнения индивидуальных заданий – подача-прием мяча в волейболе – штрафной бросок и бросок в кольцо после ведения в баскетболе – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на зачете

4.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации «Зачет с оценкой/зачет»

Оценка общей и специальной физической подготовленности студентов осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов в процессе проведения практических занятий:

Контрольные тесты для оценки
общей физической подготовленности студентов

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	5,0	5,2	4,8	5,6	6,2
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,4	15,0	15,5	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 3000/2000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	11.20	12.20	12.50
4.	Шестиминутный бег (м.)	1600	1400	1100	1300	1150	1050
5.	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	8,2	8,8	9,4	9,4	10,0	10,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	230	210	180	170	160	145

7.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	125	115
9.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				18	16	12
10.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	18			
11.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	12	10	8
12.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
13.	Поднимание туловища (раз за 1')	50	40	30	40	35	30
14.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5	9	7	4
15.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
16.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (см)	1200	1100	1000	1000	600	500

Контрольные тесты и задания для оценки специальной физической подготовленности студентов

№	НОРМАТИВЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
БАСКЕТБОЛ							
1.	Бросок мяча в кольцо с места (из 9)	6	5	3	6	5	3
2.	Штрафной бросок (из 10)	5	3	2	5	3	2
3.	Бросок мяча в кольцо с 2 шагов (из 10)	6	5	3	6	5	3
ВОЛЕЙБОЛ							
4.	Верхняя передача мяча над собой	30	25	15	30	25	15
5.	Нижняя передача мяча над собой	30	25	15	30	25	15
6.	Нижняя прямая/боковая подача (из 10)	7	5	3	7	5	3
7.	Верхняя прямая подача (из 10)	7	5	3	7	5	3

Внеаудиторные индивидуальные задания по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме доклада, реферата.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» осуществляется в форме зачёта с оценкой/зачета.

Оценка	Пояснение оценок
отлично	Практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.
хорошо	Практическое и теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое.
удовлетворительно	Практическое и теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические компетенции в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, в них имеются ошибки.
неудовлетворительно	Практическое и теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Подготовка реферата, доклада

Для контроля за освоением теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура», студентами осуществляется индивидуальная подготовка рефератов и докладов на предложенные темы.

Темы рефератов, докладов (по выбору)

1. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
2. Материальные и духовные ценности физической культуры.
3. Основы рационального питания и контроль над весом тела.
4. Роль физических упражнений в режиме дня студента.
5. Влияние осанки на здоровье человека.
6. Гигиена физической культуры и спорта.
7. Виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. Успехи российских атлетов.
8. Движение – источник здоровья, энергии, и успешной работы.
9. Современные системы оздоровительной физической культуры.
10. Методика проведения разминки на учебно-тренировочных занятиях.
11. Лечебная физкультура в системе реабилитации и гиподинамии.

12. Сочетание массажа с активными и пассивными упражнениями на растягивание.
13. История развития легкой атлетики как вида спорта.
14. Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой.
15. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
16. Ожирение и его последствия на различные функции человека. Методы профилактики борьбы с ожирением.
17. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
18. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
19. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
20. Физическое развитие человека и методы его определения.
21. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
22. Основы и составляющие здорового образа жизни.
23. Нетрадиционные виды гимнастики: стрейчинг, калланетика, йога (характеристика, достоинства, недостатки).
24. Основные положения современного «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
25. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире и России.
26. Виды легкой атлетики, включенные в программу Олимпийских игр. Успехи российских атлетов.
27. Правила соревнований по легкой атлетике (эстафетный бег, спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега).
28. История и современное развитие легкой атлетики в Омской области. Знаменитые спортсмены.
29. История развития спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).
30. Правила соревнований по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон).
31. История и современное развитие спортивных игр в Омской области. Знаменитые спортсмены и команды.
32. История и современное развитие гимнастических видов спорта (акробатика, художественная и спортивная гимнастика, спортивная аэробика, чирлидинг) в Омской области. Знаменитые спортсмены и команды.

Требования по оформлению **реферата**:

компьютерный текст не более 10 страниц;
14 пунктов в редакторе WORD;
интервал – полуторный;
шрифт – Times New Roman;
выравнивание – по ширине;
абзацный отступ – 1,25 см;
поля: верхнее – 2 см; левое – 3 см; нижнее – 2 см; правое – 1,5 см.

Принимаются только отредактированные рефераты, соответствующие вышеперечисленным требованиям;

при написании реферата также необходимо учитывать последовательность изложения и структуру работы.

При написании и оформлении творческой работы можно использовать рисунки, схемы, таблицы, вырезки из журналов, в том числе и фотографии, если они отражают сущность исследования.

Требования по оформлению **доклада**:

Свободное оформление. Выступление студента в начале занятия, перед аудиторией (группой), выступление должно быть рассчитано не более чем на 10 минут.

Критерии оценок

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и оформлению реферата, доклада: 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 вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату, докладу 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.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферату, докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата, доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.