Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»

|  |
| --- |
| **СОГЛАСОВАНО** |
| Директор УТК И.А. Бахтина  |

**Рабочая программа дисциплины**

Код и наименование дисциплины: **ОГСЭ. 5 «Физическая культура»**

Код и наименование направления подготовки (специальности): **08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов**

Входит в состав цикла: **Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

Квалификация: **Техник**

Форма обучения: **очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Статус** | **Должность** | **И.О. Фамилия** |
| Разработал | Преподаватель | А.М. Поляков |
| Согласовал | Зам. руководителя «ОФКС» | Е.В. Бердышева |
| Руководитель образовательной программы | В.Л. Свиридов |

г. Барнаул

**СОДЕРЖАНИЕ**

[1 Паспорт рабочей программы дисциплины физическая культура 3](#_Toc68698899)

[1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональнойобразовательной программы 3](#_Toc68698900)

[1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины. 3](#_Toc68698902)

[2 Структура и содержание учебной дисциплины 3](#_Toc68698903)

[2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3](#_Toc68698904)

[2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины 4](#_Toc68698905)

[3. Условия реализации учебной дисциплины 18](#_Toc68698906)

[3.1 Требования к материально-техническому обеспечению 18](#_Toc68698907)

[3.2 Информационное обеспечение обучения 19](#_Toc68698909)

[4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 20](#_Toc68698910)

[Приложение А (обязательное). Фонд оценочных материалов 22](#_Toc68698912)

[Приложение Б. Методичексие рекомендации 29](#_Toc68698914)

**1 Паспорт рабочей программы дисциплиныФизическая культура**

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной**

**образовательной программы:**обязательная часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**цель учебной дисциплины – формирование знаний и умений, соответствующих ОК 08ФГОС СПО.

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер /индекс компетенции по ФГОС СПО** | **Содержание** **компетенции** | **В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:** |
| **знать** | **уметь** |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - основные способы организации физической деятельности, направленной на укрепление и подержание здоровья;- основы здорового образа жизни;- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- организовывать самостоятельную физическую деятельность, направленную на укрепление и подержание здоровья; |

**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов по формам обучения** |
| **очная** | **заочная** |
| **Учебная нагрузка обучающихся** | **180** | **180** |
| **Учебная нагрузка с преподавателем** | **93** | **10** |
| в том числе: |  |  |
| лекции | - | 10 |
| практические занятия | 93 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **75** | **160** |
| в том числе: |  |  |
| *Внеаудиторные занятия в клубах и секциях**Подготовка рефератов и сообщений* | *75* | *110**50* |
| **Промежуточная аттестация** в форме зачетов | **12** | **10** |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура:**

**Курс 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов по формам обучения | Уровень освоения*\*\** |
| очная | заочная |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**  |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 | *Продуктивный* |
| Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. |
| **Практические занятия:** |
| 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостоятельной страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.3. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).4. **О**пределение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.*Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно* с *занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.* |
| Тема 1.2Основы физической подготовки | **Содержание учебного материала:** | 6 | *Продуктивный* |
| **Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям:**  двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. |
| **Практические занятия:** |
| 1.Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.3.Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.4.Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.5.**Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.**Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.8.Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.9.Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. |
| Тема 1.3 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 | *Продуктивный* |
| Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Ознакомление с различными программами бега.Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. |
| **Практические занятия:** |
| *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полу приседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, с крестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. Ходьба по пересеченной местности с палками. Ходьба на беговой дорожке. Ходьба спортивная.*Бег:* обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции. Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. Изучение различных программ бега.*Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.* Кроссовая или лыжная подготовка проводятся с учетом климато-географических условий региона.*Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей –3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий.*Лыжная подготовка:* выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями.*Оздоровительное плавание.* Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные, составные. Изучение и совершенствование с**портивных способов плавания** — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтрольпри занятиях плаванием.*Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.*Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу.  |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | **Содержание учебного материала:** | 6 | *Продуктивный* |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта.  |
| **Практические занятия:** |
| 1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности).2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий.3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха).4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.6.Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. |
| **Практические занятия** поподготовке и защите рефератов | 5 |  | *Продуктивный* |
| **Самостоятельная работа студентов** в виде |  |  |  |
| внеаудиторных занятий в клубах и секциях | 26 | 44 | *Продуктивный* |
| подготовки рефератов |  | 20 | *Продуктивный* |
| **Промежуточная аттестацияв форме зачетов** | **4** | **4** |  |
| **Всего** | **63** | **72** |  |

\*\*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

ознакомительный - узнавание ранее изученных объектов, свойств;

репродуктивный - выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством;

продуктивный - планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

**Курс 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов по формам обучения | Уровень освоения*\*\** |
| очная | заочная |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 | *Продуктивный* |
| Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках.Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности.Влияниебиологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. |
| **Практические занятия:** |
| 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). 6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. 8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.  |
| Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | **Содержание учебного материала:** | 6 | *Продуктивный* |
| Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Средства, методы, методики воспитания силовых способностей. Способы оценки силовых способностей.Скоростные способности и методика их совершенствования. Виды скоростных способностей. Факторы, определяющие уровень развития ипроявления скоростных способностей. Влияние силовой подготовки на развитие скоростных способностей. Средства, методы, методики воспитания скоростных способностей. Контроль за развитием скоростных способностей.Выносливость и методика её развития. Виды выносливости и их характеристика. Особенности проявления выносливости в двигательной деятельности. Выносливость общая и специальная. Средства и методы развития выносливости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих выносливость. Гибкость и методика её совершенствования. Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих гибкость.Координационные способности и пути их совершенствования. Ловкость как комплексное проявление координационных способностей. Координационные способности и их классификация. Средства, методы и методики развития координационных способностей. Контрольные упражнения для определения показателей, характеризующих координационные способности.Развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр. Техника и такти­ка игр: развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, скоростной выносливости, координации движений. Основные методы тренировки: непрерывный, интервальный, круговой, контрольный.Методика проведения соревнований и подготовки к ним. |
| **Практические занятия:** |
| *Развитие силы мышц.* Совершенствование выполнения комплексаупражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах. Подвижные игры с силовой направленностью. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.Развитие быстроты.Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10 х 10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эста­фетный бег. Бег с низкого старта с использование раз­личных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 и 180° и др.). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Подвижные игры со скоростной направленностью.  Совершенствование легкоатлетической подготовки.  Соревнования.Развитие выносливости.Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры. Передвижение на лыжах в режимах: умеренной и большой интенсивности; максимальной и субмаксимальной интенсивности. Марш-бросок на лыжах.*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, вы круты гимнастической палки). Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения, направленные на развитие гибкости с использованием отягощений и тренажёров, предметов.Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа.Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение впе­ред, назад, в сторону, с поворотами и т. п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону; кувырок вперед на одну ногу;мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение фрагментов занятий. |
| Тема 2.3. Совершенствованиепрофессионально значимых двигательных умений и навыков | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 | *Продуктивный* |
|  Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. |
| **Практические занятия:** |
| 1.Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность.4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта |
| Тема 2.4.Специальные двигательные умения и навыки | **Содержание учебного материала:** | 6 | *Продуктивный* |
| Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий. Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы*,* силовой выносливости*,* общей выносливости*,* гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движенийипсихофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами*:* каратэ-до*,* айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами. |
| **Практические занятия:** |
| Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. 1.Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений. Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. Передвижение по узкой и неустойчивой опоре.Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов. Безопорные прыжки. 2. Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок).Прыжки через скакалку.3. Разучивание и совершенствование выполненияспециальных упражнений по совершенствованию координации движений, развитию силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. 4. Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. |
| **Практические занятия** поподготовке и защите рефератов | 5 |  | *Продуктивный* |
| **Самостоятельная работа студентов** в виде |  |  |  |
| внеаудиторных занятий в клубах и секциях | 26 | 44 | *Продуктивный* |
| подготовки рефератов |  | 20 | *Продуктивный* |
| **Промежуточная аттестацияв форме зачетов** | **4** | **4** |  |
| **Всего** | **63** | **72** |  |

**Курс 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объём часов по формам обучения | Уровень освоения |
| очная | заочная |
| **Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** |
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | **Содержание учебного материала:** | 8 | 2 | *Продуктивный* |
| Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья.Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. |
| **Практические занятия:** |
| *Физические упражнения в аэробном режиме.* Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности. Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма.Оздоровительное плавание или катание на лыжах.Закаливание с использованием природных факторов.Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий.*Аэробика.* Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. Базовые элементы:шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип.Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений*,* выполняемых с разной амплитудой*,* траекторией*,* ритмом*,* темпом*,* пространственной точностью. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.*Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.* Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений.Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. Разучивание и совершенствование простейших психолого-гимнастических упражнений.*Атлетическая гимнастика.* Выполнение комплексов **упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы,** коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц**:** упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.*Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.* Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма. |
| Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | **Содержание учебного материала:** | 8 | *Продуктивный* |
| Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спор­тивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов . *Спортивно-оздоровительный туризм.* Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. |
| **Практическое занятие:** |
| 1.Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).*Плавание:Упражнения на суше.* Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости.*Упражнения в воде.* Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки.2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).*Спортивные бальные танцы*. Европейская программа (стандарт): [медленный вальс](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81), [танго](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BE), [венский вальс](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81), [медленный фокстрот](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D0%BA%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%82) и [квикстеп](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BF). Латиноамериканская программа: [самба](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%B0_%28%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%29), [ча-ча-ча](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B0-%D1%87%D0%B0-%D1%87%D0%B0), [румба](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BC%D0%B1%D0%B0), [пасодобль](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D1%8C) и [джайв](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B9%D0%B2).Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление.*Дартс*. Техника броска в дартсе. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.4. Организация и проведение похода выходного дня.5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. Контрольная работа. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки. |
| Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально –прикладной физической подготовки | **Содержание учебного материала:** | 5 | *Продуктивный* |
| Методические основы производственной физической культуры. Выбор форм, методов и средств производственной физической культуры в зависимости от условий труда и быта работника. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры. |
| **Практическое занятие:** |
| 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражненийдля профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами );координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. |
| Тема 3.4.Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | **Содержание учебного материала:** | 6 | *Продуктивный* |
| **Подготовка граждан к защите Отечества.** Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный.Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. |
| **Практические занятия:** |
| *Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка.* Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение. Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». *Приемы рукопашного боя.* Приемы нападения и защиты без оружия. Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защитам от них; локтями и коленями с места и защитам от них. Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски.*Ускоренное передвижение и легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 х10. Метание гранаты на дальность.Преодоление полосы препятствий.*Стрелковая подготовка.* Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный.Выполнение упражнений. Стрельба по неподвижной мишени. Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности.Соревнования по военно-прикладным видам спорта.*Проведение физической подготовки девушек.* Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств.Упражнения для улучшения самочувствия.Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бегна 500 м. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на тренажерах. Аэробика.Отработка простейших приемов самообороны. Стрелковая подготовка: стрельба по неподвижной мишени. |
| **Самостоятельная работа студентов** в виде |  |  |  |
| внеаудиторных занятий в клубах и секциях | 15 | 22 | *Продуктивный* |
| подготовки рефератов |  | 10 | *Продуктивный* |
| **Промежуточная аттестацияв форме зачетов** | **4** | **2** |  |
| **Всего** | **54** | **36** |  |
| **ВСЕГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ** | **180** | **180** |  |
|  |  |  |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1 Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивного инвентаря различного назначения

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Общей площадью 675 кв.м., в составе:

-Волейбольная площадка

-Беговая дорожка

-Спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Вспомогательные помещения стадиона (расположены в здании административно-учебного корпуса)**

Основное оборудование: раздевалки (мужская – площадью 16,7 кв.м. на 24 места, женская – площадью 17,0 кв.м. на 24 места), оснащенные шкафчиками и скамейками.

**Плавательный бассейн «Олимпийский»**

Основное оборудование: цельнометаллическая чаша 25х16 метров. 6 раздельных дорожек, 6 стартовых стоек. Раздевалки с душевыми помещениями. Учебный класс.

**Спортманеж**

Основное оборудование: беговые дорожки; гимнастические снаряды (брусья, перекладина, гимнастические лавочки, сектор для прыжков, гимнастические маты, баскетбольные стойки, площадка для игры в минифутбол, волейбольная площадка, зал для занятий борьбой (ковер, штанга, гантели), зал для занятия боксом (боксерские груши), зал для занятия тяжелой атлетикой (штанга, гири, гантели, помост), теннисный стол. Раздевалки.

**Лыжная база**

# Основное оборудование: снегоход «Буран» для обслуживания лыжной трассы, открытая площадка для игры в минифутбол (в зимнее время заливается каток), волейбольная площадка, лыжи, коньки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья). канат, 2 теннисных стола. Раздевалки.

# **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Основная литература**

1. 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 c. — 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 — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI 10.23681/494862. – Текст : электронный.

**Дополнительная литература**

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592> – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный.

3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.

**Интернет-ресурсы**

<http://window.edu.ru> – единое окно к образовательным ресурсам

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также при выполнении студентами индивидуальных заданий, сдаче зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Знать:** |  |
| - основные способы организации физической деятельности, направленной на укрепление и подержание здоровья; - основы здорового образа жизни; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | *Защита реферата, зачеты* |
| **Уметь:** | *Защита реферата, зачеты* |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- организовывать самостоятельную физическую деятельность, направленную на укрепление и подержание здоровья; |

**Лист актуализациирабочей программы дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование дисциплины | Кафедра-разработчик РПД | Предложенияоб изменении РПД | Подписьзаведующегокафедрой/протокол заседания кафедры |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

# Приложение А (обязательное)

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Алтайский государственный технический университет им. И. И. Ползунова»

**Университетский технологический колледж**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

Для специальности: 08.02.05 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог и аэродромов

Форма обучения: очная, заочная

Барнаул, 2019

Разработчик ФОМ по дисциплине:

Поляков А.М.ОФКС

*ФИО*

 *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 *дата подпись*

Эксперт

Бердышева Е.В.ОФКС

*ФИО*

 *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 *дата подпись*

ПАСПОРТ

ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**«Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контролируемые разделы дисциплины**  | **Код контролируемой компетенции** | **Способ оценивания** | **Оценочное средство** |
| **Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** | ОК 08 | *Защита реферата**Зачеты* | Темы рефератовКонтрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | ОК 08 | *Защита реферата**Зачеты* | Темы рефератовКонтрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |
| **Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | ОК 08 | *Защита реферата**Зачеты* | Темы рефератовКонтрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов |

**1 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

**1.1 Темы рефератов для контроля текущей успеваемости**

1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в вузе.
2. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
3. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок.
4. Основы методики самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ в избранном виде физической активности.
5. Основные формы самостоятельных занятий студентов – методика и организация занятий по виду спорта и другим видам физической активности.
6. Средства физической культуры и комплексы физических упражнений как восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.
7. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и тренировочных программах.
8. Основы физического воспитания молодой семьи.
9. Гимнастика молодой матери.
10. Двигательный режим молодой женщины.
11. Основы семейного физического воспитания.
12. Двигательный режим будущей матери.
13. Физическая культура и массаж детей грудного возраста.
14. Двигательный режим детей дошкольного возраста.
15. ЛФК при остеохондрозе
16. Реабилитация и ЛФК после перелома верхних конечностей.
17. ЛФК после перелома нижних конечностей.
18. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм.
19. Организация самостоятельных занятий с элементами единоборства.
20. Организация занятий с использованием приспособлений и простейших тренажеров в индивидуальных программах физической подготовки.
21. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок. Формы организации двигательного режима в период экзаменационной сессии.
22. Методика и организация занятий атлетической гимнастикой по индивидуальной программе.
23. Профилактика профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и спорта.
24. Подбор индивидуальных комплексов для исправления недостатков фигуры.
25. Освоение базовых вариантов утренних самостоятельных занятий (гигиенический и тренировочный варианты).
26. Организационно – методические основы проведение самостоятельных занятий студентов, имеющих разный уровень физической подготовленности.
27. Методика воспитания ловкости.
28. Методика воспитания общей выносливости.
29. Методика воспитания скорости.
30. Методика воспитания силы.
31. Методика воспитания гибкости.
32. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
33. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках. Контроль за весом тела.
34. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями.
35. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
36. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
37. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
38. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (медитация, психофизическая тренировка, аутогенная тренировка).
39. Обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту.
40. Обзор литературы и периодических изданий по проблемам туризма.

**1.2 Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии**  | **Показатели** |
| 1.Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов | -актуальность проблемы и темы;- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемыМакс. - 30 баллов | -соответствие плана теме реферата;- соответствие содержания теме и плану реферата;- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;- обоснованность способов и методов работы с материалом;- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источниковМакс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме;- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу;- грамотность и культура изложения;- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;- соблюдение требований к объему реферата;- культура оформления |
| 5. Грамотность Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;- литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;

• 70 – 75 баллов – «хорошо»;

• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;

• менее 51 балла – «неудовлетворительно».

**2 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**2.1 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (мужчины).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы 100-балльнойшкалы | Прыжокв длинус места | Кросс3000м | Бег100м(сек) | Подтягивания | Отжимания (брусья) | Перевороты вупор (перекл) | Количествопропущенныхзанятий(б/у/пр) |
| 100 | 260 | 11:40 | 12,8 | 18 | 18 | 10 | 0 |
| 99 | 259 | 11:43 | 12,9 |  |  |  |  |
| 97 | 257 | 1:47 |  | 17 | 17 |  |  |
| 95 | 255 | 11:50 | 13,0 |  |  | 9 | 1 |
| 93 | 253 | 11:52 |  | 16 | 16 |  |  |
| 91 | 252 | 11:55 | 13,1 |  |  |  |  |
| 89 | 251 | 11:57 |  |  |  |  |  |
| 87 (5 б) | 250 | 12:00 | 13,2 | 15 | 15 | 8 | 2 |
| 85 | 249 | 12:02 |  |  |  |  |  |
| 83 | 248 | 12:05 | 13,3 |  |  |  |  |
| 81 | 247 | 12:07 |  |  |  |  |  |
| 79 | 246 | 12:10 | 13,4 | 14 | 14 | 7 |  |
| 77 | 245 | 12:12 |  |  |  |  |  |
| 75 | 244 | 12:15 | 13,5 |  |  |  |  |
| 73 |  | 12:17 |  |  |  |  |  |
| 71 | 243 | 12:20 | 13,6 |  |  |  |  |
| 69 |  | 12:22,5 |  | 13 | 13 | 6 | 5 |
| 67 | 242 | 12:25 |  |  |  |  |  |
| 65 |  | 12:27 | 13,7 |  |  |  |  |
| 64 | 241 | 12:30 |  |  |  |  |  |
| 63 |  | 12:32 |  |  |  |  |  |
| 62 (4 б) | 240 | 12:35 | 13,8 | 12 | 12 | 5 | 7 |
| 60 | 239 | 12:38 |  |  |  |  |  |
| 57 | 238 | 12:42 |  |  |  |  | 8 |
| 54 | 237 | 12:45 |  | 11 | 11 |  |  |
| 51 | 236 | 12:49 |  |  |  |  | 9 |
| 49 | 235 | 12:52 | 13,9 |  |  | 4 |  |
| 46 | 234 | 12:56 |  | 10 | 10 |  | 10 |
| 43 | 233 | 12:59 |  |  |  |  |  |
| 42 | 232 | 12:03 |  |  |  |  |  |
| 39 | 231 | 12:06 |  |  |  |  |  |
| 37 (3 б) | 230 | 13:10 | 14,0 | 9 | 9 | 3 |  |
| 35 | 229 | 13:14 |  |  |  |  |  |
| 33 | 228 | 13:18 |  |  |  |  | 12 |
| 31 | 227 | 13:22 | 14,1 |  |  |  |  |
| 30 | 226 | 13:26 |  |  |  |  |  |
| 28 |  | 13:30 |  | 8 | 8 |  | 13 |
| 26 | 225 | 13:34 | 14,2 |  |  |  |  |
| 24 |  | 13:38 |  |  |  |  |  |
| 22 | 234 | 13:42 |  |  |  |  | 14 |
| 20 |  | 13:46 |  |  |  |  |  |
| 18 (2 б) | 223 | 13:50 | 14,3 | 7 | 7 | 2 |  |
| 17 | 222 | 13:51 |  |  |  |  | 15 |
| 16 | 221 | 13:52 | 14,4 |  |  |  |  |
| 15 | 220 | 13:53 |  |  |  |  |  |
| 14 | 219 | 13:54 |  |  |  |  |  |
| 12 | 218 | 13:55 | 14,5 |  |  |  | 15 |
| 10 | 217 | 13:56 |  |  |  |  |  |
| 8 | 216 | 13:58 |  |  |  |  |  |
| 6 (1 б) | 215 | 14:00 | 14,6 | 5 | 5 | 1 | 16 |
| 5 | 214 | 14:02 | 14,7 | 4 | 4 |  |  |
| 4 | 213 | 14:04 | 14,8 | 3 | 3 |  |  |
| 3 | 212 | 14:06 | 14,9 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | 211 | 14:08 | 15,0 | 1 | 1 |  |  |
| 1 | 210 | 14:10 | 15,1 |  |  |  | 17 |

**2.2 Контрольные нормативы и критерии оценки для промежуточной аттестации студентов (женщины).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы 100-балльнойшкалы | 100м | Кросс2000м | Подтягивания. Брусья,h=90см | Пресс(кол-во) | «Спина» -(лёжа на животе: прогибания) | Прыжок вдлину с места (см) | Приседына правой-левой  |
| 100 | 15,4 | 9:40 | 26 | 70 | 70 | 200 | 16/16 |
| 99 |  | 9:44 | 25 | 69 | 69 | 199 |  |
| 98 |  | 9:48 | 24 | 68 | 68 | 198 | 15/15 |
| 97 | 15,5 | 9:52 | 23 | 67 | 67 | 197 |  |
| 95 |  | 9:56 | 22 | 65 | 65 | 195 | 14/14 |
| 93 |  | 10:00 |  | 63 | 63 | 193 |  |
| 91 | 15,6 | 10:05 | 21 | 62 | 62 | 192 | 13/13 |
| 89 |  | 10:10 |  | 61 | 61 | 191 |  |
| **87 (5 б)** | **15,7** | **10:15** | **20** | **60** | **60** | **190** | **12/12** |
| 84 |  | 10 |  | 59 | 59 | 189 |  |
| 81 |  | 10 |  | 58 | 58 | 188 |  |
| 79 |  | 10 | 19 | 57 | 57 | 187 |  |
| 77 | 15,8 | 10 |  | 56 | 56 | 186 |  |
| 75 |  | 10 |  | 55 | 55 | 185 | 11/11 |
| 71 |  | 10 | 18 | 54 | 54 | 184 |  |
| 69 |  | 10 |  | 53 | 53 | 183 |  |
| 67 | 15,9 | 10 |  | 52 | 52 | 182 |  |
| 65 |  | 10 | 17 |  |  |  |  |
| 64  |  | 10 |  | 51 | 51 | 181 |  |
| 63 |  | 10 |  |  |  |  |  |
| **62 (4 б)** | **16,0** | **10:50** | **16** | **50** | **50** | **180** | **10/10** |
| 60 | 16,1 | 10: |  | 49 | 49 | 179 |  |
| 58 | 16,2 | 10: | 15 | 48 | 48 | 178 |  |
| 56 | 16,3 | 10: |  | 47 | 47 | 176 |  |
| 54 | 16,4 | 10: | 14 | 46 | 46 | 175 |  |
| 52 | 16,5 | 11: |  | 45 | 45 | 174 |  |
| 49 | 16,6 | 11: | 13 | 44 | 44 | 173 | 9/9 |
| 46 | 16,7 | 11: |  | 43 | 43 | 172 |  |
| 43 | 16,8 | 11: | 12 | 42 | 42 | 171 |  |
| 40 | 16,9 | 11: | 11 | 41 | 41 | 170 |  |
| **37 (3 б)** | **17,0** | **11:15** | **10** | **40** | **40** | **168** | **8/8** |
| 36 | 17,1 | 11:18 |  | 39 | 39 |  |  |
| 34 |  | 11:21 |  | 38 | 38 | 167 |  |
| 32 | 17,2 | 11:23 | 9 | 37 | 37 |  |  |
| 30 | 17,3 | 11:26 |  | 36 | 36 | 166 |  |
| 28 | 17,4 | 11:30 |  | 35 | 35 | 165 | 7/7 |
| 26 | 17,5 | 11:34 | 8 | 34 | 34 | 164 |  |
| 24 | 17,6 | 11:38 |  | 33 | 33 | 163 |  |
| 22 | 17,7 | 11:42 | 7 | 32 | 32 | 162 |  |
| 20 | 17,8 | 11:46 |  | 31 | 31 | 161 |  |
| **18 (2 б)** | **17,9** | **11:50** | **6** | **30** | **30** | **160** | **6/6** |
| 17 | 18,0 | 11:54 |  | 29 | 29 | 159 |  |
| 16 | 18,1 | 11:57 |  | 28 | 28 | 158 |  |
| 15 | 18,2 | 12:00 |  | 27 | 27 | 157 |  |
| 14 | 18,3 | 12:03 | 5 | 26 | 26 | 156 | 5/5 |
| 12 | 18,4 | 12:06 |  | 25 | 25 | 155 |  |
| 10 | 18,5 | 12:09 |  | 24 | 24 | 154 |  |
| 8 | 18,6 | 12:12 |  | 22 | 22 | 152 |  |
| **6 (1 б)** | **18,7** | **12:15** | **4** | **20** | **20** | **150** | **4/4** |
| 5 | 18,8 | 12:20 | 3 | 16 | 16 | 148 | 3/3 |
| 4 | 18,9 | 12:25 |  | 12 | 12 | 146 |  |
| 3 | 19,0 | 12:30 | 2 | 8 | 8 | 144 | 2/2 |
| 2 | 19,1 | 12:35 |  | 4 | 4 | 142 |  |
| 1 | 19,2 | 12:40 | 1 | 1 | 1 | 140 | 1/1 |

Приложение Б

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

**Целью реферата** является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

**Тема реферата** выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

**Содержание** реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

**Структура реферата:**

1) титульный лист;

2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);

3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);

4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

5) заключение(подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);

6) список использованной литературы;

7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна  быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

Объем реферата от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

**Защита реферата в форме презентации (12-15 слайдов).**