

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 19.05.2022

Уникальный программный ключ:

7c0de09c11fcee6a1501e193db27847d0f00cb50

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Самарский государственный экономический университет»

Сызранский филиал

Кафедра экономики и управление

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 9 от 31 мая 2022 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Специальность 38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист банковского дела

Самара 2022

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
- 4. ЗАДАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки среднего общего образования основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целями дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» являются:

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

В соответствии с поставленными целями преподавание дисциплины реализует следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Изучение дисциплины ОУД.05 Физическая культура в образовательной программе обеспечивает формирование следующих результатов:

Личностных:

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

Предметных.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:
- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обучающиеся должны:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	113
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		6	
<p>Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.</p> <p>Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.</p>			
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.</p> <p>Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.</p>	6	2

	<p>Содержание. 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, Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры спорта туризма охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы аутотренинга релаксации и самомассажа банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	2	3
Раздел 2. Практический раздел (методико-практический)		8	
<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студента к практическому овладению определенной методикой.</p> <p>Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению; • преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; • студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; • под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам предлагаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов и способов. <p>Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в</p>			

изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.			
Тема 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала Характеристика понятий «двигательная привычка», «двигательное умение», «двигательный навык». Значение безусловных двигательных рефлексов при овладении двигательными навыками. Дидактические принципы обучения, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков).	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Передвижение по пересеченной местности. Оздоровительная ходьба	2	3
Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Содержание учебного материала Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Характеристика понятий «работоспособность», «утомление», «усталость». Методы определения и оценки работоспособности. Методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Методики применения различных средств для повышения уровня физической работоспособности.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Применение средств физической культуры и спорта для направленной коррекции работоспособности	2	3
Тема 2.3. Основы методики самомассажа	Содержание учебного материала Физиологическое воздействие массажа на организм. Виды и приемы массажа (восстановительного, спортивного). Методика применения основных приемов массажа. Техника выполнения массажных приемов.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Самомассаж поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава. Самомассаж шейного отдела, головы и лица, грудной клетки,	2	3

	спины и таза		
Тема 2.4. Методика корректирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала Причины ухудшения зрения. Методика самомассажа для глаз. Задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз. Методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной деятельности.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Релаксационные упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления, восстановления работоспособности. Специальные упражнения для тренинга глазодвигательных мышц. Специальные упражнения для тренинга цилиарных мышц глаз	2	3
Раздел 3. Практический раздел (учебно-тренировочный)		90	
<p>Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.</p> <p>Обучение двигательным действиям, развитие психофизических способностей, личностных качеств студентов осуществляются на учебно-тренировочных занятиях путем использования средств физической культуры и спорта. Подбор упражнений предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений.</p>			
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой траекторией	2	3

	<p>ритмом темпом пространственной точностью. Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных силовых и скоростно силовых упражнений комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии гимнастика при умственной и физической деятельности комплексы упражнений адаптивной физической культуры оздоровительные ходьба и бег.</p>		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Гимнастика. Комплексы упражнений	2	3
Тема 3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	<p>Содержание учебного материала Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом, Готов к труду и обороне ГТО, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах в беге на короткие средние и длинные дистанции прыжках в длину и высоту, с разбега совершенствование технических приемов и командно тактических, действий в спортивных играх баскетболе волейболе футболе мини футболе технической и тактической, подготовки в национальных видах спорта.</p>	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений.	2	3
Тема 3.3. Прикладная физическая подготовка	<p>Содержание учебного материала Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	2	3
	В том числе, практических занятий	2	

	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.4. Легкая атлетика. Короткие дистанции	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м) Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,; бег по прямой с различной скоростью	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	3
	Практическое занятие. Развитие быстроты, техника выполнения низкого старта	2	3
	Практическое занятие. Эстафетный бег	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.5. Легкая атлетика. Средние дистанции	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м). Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	10	3
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие. Обучение технике бега на длинные дистанции	2	3
	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	3
	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: бег на время	2	3
	Практическое занятие. Развитие специальной выносливости. Техника выполнения высокого старта	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3

Тема 3.6. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	3
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, развитие быстроты, ловкости	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.7. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками.	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.	2	3
	Практическое занятие. Держание мяча, ловля мяча на месте, в движении.	2	3
	Практическое занятие. Передача мяча	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.8. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват	10	3
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие. Передача мяча (одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой «крюком»).	2	3
	Практическое занятие. Передача мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу)	2	3
	Практическое занятие. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения броска мяча одной рукой снизу «крюком».	2	3

	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
Тема 3.9. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Ведение мяча. Остановки, повороты	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения бросков мяча в кольцо	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
Тема 3.10. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Исходное положение (стойки), перемещение, подача.	18	3
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие. Стойки, прием и передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка	2	3
	Практическое занятие. Верхняя прямая подача, обучение. Общая физическая подготовка (упражнения в парах).	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения нападающего удара (обучение).	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Командные действия в нападении	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	3

Тема 3.11. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	18	3
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие. Комплекс упражнений с набивными мячами	2	3
	Практическое занятие. Перемещения, прием и передача мяча двумя руками снизу	2	3
	Практическое занятие. Нижняя прямая подача, обучение.	2	3
	Практическое занятие. Нижняя боковая подача, обучение. Тактические действия в защите	2	3
	Практическое занятие. Основы техники блокирования.	2	3
	Практическое занятие. Командные действия в защите.	2	3
	Практическое занятие. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Раздел 4. Контрольный раздел		13	
Тема 4.1. Теоретические и методические знания, умения и навыки	Содержание учебного материала Раздел контроля занятий физической культуры обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. В учебных заведениях основными методами контроля знаний, умений и навыков учащихся являются: - устный опрос - практическая проверка	4	3

	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Упражнения для развития общей выносливости	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 4.2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	Содержание учебного материала Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.	5	3
	В том числе, практических занятий	5	
	Практическое занятие. Оценка уровня общей физической подготовки	1	3
	Практическое занятие. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, тазобедренного сустава. Упражнения для мышц шеи и туловища	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки	Содержание учебного материала Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	4	3
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3

Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)		
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	
Всего:	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь.

2) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера

со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине не предусмотрена.

5. ЗАДАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (разбора конкретных ситуаций, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих компетенций обучающихся.

Наименование разделов и тем дисциплины	Практические занятия
1	2
Раздел 1. Теоретический раздел	
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью
Раздел 2. Практический раздел (методико-практический)	
Тема 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Передвижение по пересеченной местности. Оздоровительная ходьба
Тема 2.2. Простейшие методики самооценки	Применение средств физической культуры

работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	и спорта для направленной коррекции работоспособности
Тема 2.3. Основы методики самомассажа	Самомассаж поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава. самомассаж шейного отдела, головы и лица, грудной клетки, спины и таза
Тема 2.4. Методика корригирующей гимнастики для глаз	Релаксационные упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления, восстановления работоспособности. Специальные упражнения для тренинга глазодвигательных мышц. Специальные упражнения для тренинга цилиарных мышц глаз
Раздел 3. Практический раздел (учебно-тренировочный)	
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Гимнастика. Комплексы упражнений
Тема 3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	Совершенствование техники упражнений.
Тема 3.3. Прикладная физическая подготовка	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 3.4. Легкая атлетика. Короткие дистанции	Обучение технике бега на короткие дистанции.
	Развитие быстроты, техника выполнения низкого старта
	Эстафетный бег
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 3.5. Легкая атлетика. Средние дистанции	Обучение технике бега на длинные дистанции
	Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)
	Кроссовая подготовка: бег на время
	Развитие специальной выносливости. Техника выполнения высокого старта
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 3.6. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, развитие быстроты, ловкости
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 3.7. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.
	Держание мяча, ловля мяча на месте, в движении.
	Передача мяча
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений

Тема 3.8. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой.	Передача мяча (одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой «крюком»).
	Передача мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу)
	Бросок мяча одной рукой от плеча.
	Техника выполнения броска мяча одной рукой снизу «крюком».
	Игровая практика
Тема 3.9. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча.	Ведение мяча. Остановки, повороты
	Техника выполнения бросков мяча в кольцо
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
	Игровая практика
Тема 3.10. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	Стойки, прием и передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка
	Верхняя прямая подача, обучение. Общая физическая подготовка (упражнения в парах).
	Техника выполнения нападающего удара (обучение).
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
	Игровая практика
	Командные действия в нападении
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
	Игровая практика
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.
Тема 3.11. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	Комплекс упражнений с набивными мячами
	Перемещения, прием и передача мяча двумя руками снизу
	Нижняя прямая подача, обучение
	Нижняя боковая подача, обучение. Тактические действия в защите
	Основы техники блокирования
	Командные действия в защите
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом
	Игровая практика
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Раздел 4. Контрольный раздел	
Тема 4.1. Теоретические и методические знания, умения и навыки	Упражнения для развития общей выносливости
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 4.2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	Оценка уровня общей физической подготовки

	Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, тазобедренного сустава. Упражнения для мышц шеи и туловища
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений
Тема 4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки	Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств
	Выполнение заданий для оценки двигательных умений

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены: спортивный комплекс с крытым плавательным бассейном, многофункциональный зал игровых видов спорта и др., открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; библиотека, читальный зал с выходом в интернет; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования; актовый зал; помещение для самостоятельной работы, оснащенные в соответствии с ОПОП по специальности 38.02.07 Банковское дело.

6.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

Основная литература

6.2.1. Электронные издания

Матвеев, А. П. Физическая культура. 10 - 11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. - 2-е изд., Министерство просвещения Российской Федерации. - Москва : Просвещение, 2020. - 319 с. : ил. ; 70x90/16. - ISBN 978-5-09-075588-7 (200 экз.)
Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

6.2.2. Электронные ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Юрайт Издательство Юрайт <https://biblioteka-online.ru/>
2. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>

6.2.3. Дополнительные источники:

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:
<https://urait.ru/bcode/448586>

6.3. Обязательное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 «Физическая культура»

7.1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» по специальности СПО 38.02.07 «Банковское дело».

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СОО, ФГОС СПО 38.02.07 Банковское дело и рабочей программой дисциплины ОУД.05 «Физическая культура».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

7.2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура»

Номер семестра	Текущий контроль				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Доклад	Формирование портфолио
1		+	+		
2		+	+		

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОУД.05 «Физическая культура»

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Промежуточное тестирование	Диф. зачет	Экзамен
2			+	

7.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации Знать: педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.	практические занятия, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, прием нормативов и анализ полученных результатов; устный опрос
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Уметь: контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках	практические занятия, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, прием нормативов и анализ полученных результатов; устный опрос
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей Знать: способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	практические занятия, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, прием нормативов

		и анализ полученных результатов; устный опрос
Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Уметь: разрабатывать индивидуальный двигательный режим. Знать: правила личной гигиены, профилактики травматизма	практические занятия, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, прием нормативов и анализ полученных результатов; устный опрос
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации. Знать: педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств	практические занятия, экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы, прием нормативов и анализ полученных результатов; устный опрос
Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений Знать: способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; устный опрос
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;	Уметь: Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей Знать: способы организации самостоятельных занятий	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; устный

	физическими упражнениями	опрос.
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;	Уметь: контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; устный опрос.
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Уметь: контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; устный опрос.
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь: Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей Знать: способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы; устный опрос.

7.4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) образовательных результатов:

Наименование разделов дисциплины	Тип контрольного задания		
1	2		
Раздел 1. Теоретический раздел	Вопросы к дифференцированному зачету	Вопросы к устному опросу	Практические задания
Раздел 2. Практический раздел (методико-практический)	Вопросы к дифференцированному зачету	Вопросы к устному опросу	Практические задания
Раздел 3. Практический раздел (учебно-тренировочный)	Вопросы к дифференцированному зачету	Вопросы к устному опросу	Практические задания
Раздел 4. Контрольный раздел	Вопросы к дифференцированному зачету	Вопросы к устному опросу	Практические задания

7.4.1. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий.

Формы текущего контроля знаний:

- опрос (устный);
- практические задания.

Проработка конспекта теоретического материала и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего периода освоения дисциплины после изучения новой темы.

Защита практических заданий производится студентом в день их выполнения в соответствии с планом-графиком.

Преподаватель проверяет правильность выполнения практических работ студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью практических заданий и опроса.

Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности.
5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
9. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
10. История возникновения и развития легкой атлетики.
11. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.

12. Техника и тактика бега на короткие и средние дистанции.
13. Специфика организации и содержания занятий легкой атлетикой в учебных отделениях.
14. Зачетные нормативы и требования в беговых видах легкой атлетики в вузе.
15. Особенности техники оздоровительного бега и ходьбы.
16. Организация и содержание занятий оздоровительным бегом и ходьбой в вузе.
17. Гигиена бегуна.
18. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся легкой атлетикой.
19. История возникновения и развития баскетбола.
20. Сущность и краткая характеристика игры.
21. Основные положения официальных правил баскетбола: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры.
22. Специфика организации занятий баскетболом в учебных отделениях.
23. Основы техники и тактики игры.
24. История возникновения и развития волейбола.
25. Сущность и краткая характеристика игры.
26. Основные положения официальных правил волейбола: инвентарь, оборудование, состав команды, ведение игры.
27. Специфика организации и содержания занятий волейболом в учебных отделениях.
28. Физические качества – основа двигательных возможностей волейбола.
29. Классификация и основные понятия техники и тактики игры. Основы техники и тактики игры.
30. Характеристика понятий «двигательная привычка», «двигательное умение», «двигательный навык».
31. Значение безусловных двигательных рефлексов при овладении двигательными навыками.
32. Дидактические принципы обучения, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков).
33. Понятия «работоспособности», «утомления», «усталость»
34. Методы определения и оценки работоспособности.
35. Методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
36. Методики применения различных средств для повышения уровня физической работоспособности.
37. Физиологическое воздействие массажа на организм.
38. Виды и приемы массажа (восстановительного, спортивного).
39. Методика применения основных приемов массажа.
40. Техника выполнения массажных приемов.
41. Причины ухудшения зрения.
42. Методика самомассажа для глаз.
43. Задачи и содержание корригирующей гимнастики для глаз.
44. Методика корригирующей гимнастики для глаз в режиме учебной деятельности.

Практические задания (упражнения) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы

Лёгкая атлетика

1. Выполнение низкого старта.
2. Бег 100 м.
3. Выполнение высокого старта.
4. Бег 1000 м.
5. Передача эстафетной палочки.

6. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).
7. Выполнение специальных беговых упражнений. Бег с захлестом голени. Бег с высоким подниманием бедра. Выпады. Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Гимнастика.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Выполнение упражнений в паре с партнёром.
10. Выполнение упражнений с мячом.
11. Выполнение упражнений с обручем.
12. Выполнение упражнений с гантелями.
13. Пскоки со скакалкой.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши).
15. Выполнение упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
16. Выполнение комплекса упражнений вводной гимнастики.
17. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики с учётом направления будущей профессии.
18. Выполнение комплекса упражнений для коррекции зрения.
19. Выполнение дыхательной гимнастики.
20. Проверить умение выполнять прыжок с индивидуального разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Изучать технику низкого старта и стартового разгона. Развивать ловкость
21. Закрепить технику бега по повороту в беге на короткие дистанции. Развивать координацию движения.
22. Изучать технику бега с изменением направления. Развивать быстроту.
23. Закрепить технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Развивать быстроту.
24. Изучать технику отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». Закрепить технику бега по повороту в беге на короткие дистанции. Развивать гибкость.
25. Изучать технику отталкивания в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Развивать координацию движения.
26. Закрепить технику финиширования в беге на короткие дистанции. Развивать ловкость.
27. Изучать технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Закрепить технику бега с изменением направления. Развивать силу.
28. Изучать технику бега по повороту в беге на средние дистанции. Развивать координацию.

Волейбол.

1. Правила игры.
2. Специальные разминочные упражнения волейболиста.
3. Исходные положения (стойки) волейболиста. Перемещения по площадке.
4. Передача мяча.
5. Подача мяча.
6. Приём мяча снизу двумя руками.
7. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Баскетбол.

1. Правила игры.
2. Специальные разминочные упражнения баскетболиста.
3. Эстафеты с элементами игры.
4. Передача мяча.
5. Ведения мяча.
6. Броски мяча в корзину с места, в движении.

7. Двойной шаг.
8. Передачи мяча на месте, в движении.
9. Штрафной бросок.

**Критерии оценки практических заданий физической подготовленности студентов
основной медицинской группы
Юноши**

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Прыжки в длину с места (см)	220	195	180	меньше 180
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	меньше 6
4. Челночный бег 3 x 10 м/с.	7,3	8,0	8,2	больше 8,2
5. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	меньше 100
6. На силовую подготовленность - поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	45	40	35	меньше 35
7. Поднимание ног в вися до перекладины (кол-во раз)	7	5	3	меньше 3
8. Броски набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,0	7,0	6,0	меньше 6,0
9. На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	13,5	14,0	14,5	больше 14,5
10. На скоростную выносливость 1000 м (мин./сек.)	3,40	3,50	4,10	больше 4,10
11. На общую выносливость – бег 3000 м (мин./сек.)	15,00	15,30	16,00	больше 16,00
12. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно	упражнения выполнены технически правильно, но не совсем уверенно	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими и ошибками, небрежно

Девушки

Вид задания	Оценка			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	меньше 160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	12	9	7	меньше 7
3. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	130	120	110	меньше 110
4. Челночный бег 3x10 м/сек.	8,4	8,7	9,3	больше 9,3
5. Вис на перекладине, (сек).	25	20	15	меньше 15
6. На силовую подготовленность - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40	35	30	меньше 30
7. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,0	меньше 6
8. На скоростно- силовую подготовленность, бег 100 м/сек.	16,5	16,7	17,0	больше 17,0
9. На скоростную выносливость 500 м (мин./сек.)	1,55	2,05	2,15	больше 2,15
10. На общую выносливость, бег 2000 м (мин./сек.)	10,50	11,10	11,30	больше 11,30
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - ритмической гимнастики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно	упражнения выполнены технически правильно, но не совсем уверенно	упражнения выполнены правильно, но с напряжением, недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническим и ошибками, небрежно

Критерии оценки при обучении волейболу

Упражнения	Критерии оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1. высота передачи не ниже 1,5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4

	3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач				
Передачи мяча в парах через сетку	1. количество передач; 2. правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4. количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1. точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без ошибок	4	3	2

Критерии оценки при обучении баскетболу

Упражнения	Критерии Оценки	Оценка			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2. отскок мяча; 3. количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1. правильное ведение мяча, 2. выполнение двух шагов, 3. отталкивание толчковой ногой, 4. хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки

Критерии и шкала оценивания (устный опрос)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы даны в полном объеме.	Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связанные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы даны не в полном объеме.	Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязанные и нелогичные. Научная лексика не использована, не приведены примеры. Ответы на вопросы зависят от помощи со стороны преподавателя.	Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

7.4.2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы к дифференцированному зачету

1. Компоненты физической культуры.
2. Физическая культура и спорт в учебном заведении.
3. Средства физической культуры.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
6. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
7. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
8. Представление о мышечной системе . Строение мышечной ткани.
9. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
10. Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
12. Организация сна.
13. Организация режима питания.
14. Личная гигиена и закаливание.
15. Профилактика вредных привычек.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Гипокинезия и гиподинамия.
18. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
19. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
20. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
21. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
22. Последовательность обучения физическим упражнениям.
23. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
26. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
27. Характеристика массового спорта.
28. Что такое спорт. Цель спорта.
29. Классификация видов спорта.
30. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
31. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
45. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
46. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
47. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
48. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<p>1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология;</p> <p>2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>3. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;</p> <p>4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.</p>	<p>1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки:</p> <p>2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя.</p>	<p>1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.</p> <p>2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и знаний.</p>	<p>1. Содержание материала не раскрыто.</p> <p>2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе.</p>