

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОУД.05            ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия :            23.01.03 Автомеханик

Форма обучения:    Очная

### СОСТАВ УМК:

№ п/п	Наименование документа	Стр.
1.	Рабочая программа и календарно-тематическое планирование	1-16
2.	Методические указания по выполнению лабораторно-практических работ	-
3.	Методические указания по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы студентов	17-27
4.	Фонды контрольно-оценочных средств	28-43

Утверждаю:  
Заместитель директора по УР  
Шпак М.Е.  
« 10 » 10 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

23.01.03 Автомеханик

Рекомендована методическим советом  
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»  
Заключение методического совета,  
протокол № 01 от « 01 » 10 2018 г.  
председатель методсовета  
Шпак М.Е./



Бодайбо, 2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013г. №701 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190631.01 Автомеханик» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 №29498), Приказ Минобрнауки России от 09.04.2015 №389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» по профессии 23.01.03 Автомеханик (Зарегистрировано в Минюсте России 08.05.2015 №37216).

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Разработчики: Прус А.Т. - руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»; Прус И.С.- преподаватель ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.01.03 Автомеханик.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.05

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 86 часа.

Программой предусмотрены теоритическая и практическая части.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	171
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачёта</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>9</b>	
Тема 1.1. Современное состояние фк и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль.	Содержание учебного материала	6	репродуктивный
	<p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе</p>		

	<p>профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>		
	<p>Практические занятия Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	3	
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка.</b>		<b>204</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 4*9м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты.		продуктивный
	Практические занятия. Практические занятия по лёгкой атлетике. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию	25	



	<p>двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	13		
<p>Тема 2.2. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>			
	<p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>			продуктивный
	<p>Практические занятия На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</p>			63

	<p>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</p> <p>В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Спортивные секции.</p>	43	
<p>Тема 2.3. Гимнастика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны в колонну по два, по четыре в движении. Подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке. Эстафеты. Лазанье по канату. Длинный кувырок через препятствие, сед углом. Акробатические соединения. ОРУ с предметами. Повороты направо, налево в движении. Стойка на руках. Стойка на лопатках через кувырок вперед. Кувырок назад и вперед. Сгибание и разгибание рук с положения лежа. Подъем туловища с положения лежа. Круговая тренировка.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>На каждом занятии планируется решение оздоровительных и профилактических задач. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.</p> <p>Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения со скакалками. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в</p>	22	

	<p>чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений на коррекцию осанки, на профилактику плоскостопий, на развитие координации, гибкости, выносливости.</p>	11	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	<p>Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5км. Повороты упором. Элементы тактики лыжных гонок.</p>		продуктивный
	<p>Практические занятия. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	18	
<p>Самостоятельная работа обучающихся Значение лыжного спорта. Правила соревнований. Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	9		

<b>Раздел 3.</b>		21	
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		
	Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи: - вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда; - сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов; - воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности. Бег на 30м. наклоны вперед из положения стоя. Удержание в вися на согнутых руках. Удержание в вися на прямых руках. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжки на скакалке.		продуктивный
	Практические занятия. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	14	
Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время	7		
<b>Раздел 4. Контрольный</b>		23	
	Содержание учебного материала		продуктивный

	<p>Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студента.</p>		
	<p>Практические занятия          Выполнение студентами конкретного раздела обеспечивает информацию оперативный контроль. Текущий контроль позволяет оценивать степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела. Итоговый контроль дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента, спортивно-технической подготовленности, готовности к профессиональной деятельности.</p>	23	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.          Не предусмотрена</p>		
Всего:		257	

\* Организационно-методические рекомендации: *Примерное распределение учебных часов на различные темы программы*

		Всего	Из них аудиторных
1	<b>Теоретическая часть. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
2	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>204</b>	
2.1	Лёгкая атлетика	38	25
2.2.	Спортивные игры	106	63
2.3	Гимнастика	33	22
2.4	Лыжная подготовка	27	18
3	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>14</b>
4	<b>Контрольный</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
	<b>Итого</b>	<b>257</b>	<b>171</b>

К разделу 1.

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия. При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

##### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий гимнастикой (например, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2013. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 336 с.

###### **Дополнительные источники:**

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2013. - 47 с.
2. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 66 с.
3. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2013. - 160 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2013. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2013. - 290с.
6. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2013.-320 с.
7. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2013. Стр. 11-13.
8. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. - М.: Педагогика, 1995.- 158 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2013. - 192 е.: ил.

- Ю.Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005.- 192с.
11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2013. - 30 с.
12. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова - Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2014. - 160с.
13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2014. - 72 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
18. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2013 культура: самостоятельные занятия [Текст] / СЛ. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. - 205 с. Шевакова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
20. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 15 с.

#### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<b>Формы контроля обучения:</b> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;



<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Льжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i></p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>
---	---

Утверждаю:  
Зам. директора по УР  
Шпак М.Е.  
«10» 2018 г.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия СПО: 23.01.03 Автомеханик  
Форма обучения: Очная

Рекомендована методическим советом  
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»  
Заключение методического совета,  
протокол № 4 от «10» 2018 г.  
председатель методсовета

 /Шпак М.Е./

Бодайбо, 2018

Методические указания по выполнению самостоятельной работы составлены в соответствии с рабочей программой общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура и в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденных приказами Минобрнауки России: от 12.05.2014 №496 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.15 Открытые горные работы» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.06.2014 №32773); от 12.05.2014 №495 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.14 Маркшейдерское дело» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.06.2014 №32805); от 28.07.2014 №831 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования горной промышленности (по отраслям)» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.08.2014 №33635 ); от 12.05.2014 №494 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2014 №32960)

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Разработчики:

Прус А.Т. – руководитель физического воспитания,

Прус И.С. – преподаватель физической культуры

Рассмотрены и утверждены П(Ц) К Геолого-маркшейдерских дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Контроль выполнения самостоятельной работы	4
3. Методические рекомендации для студентов по выполнению различных видов самостоятельной работы	5
4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы	9
5. Формы контроля	10
6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы	11
Приложение 1	12

## **1. Пояснительная записка**

Реальная самостоятельная работа является исключительно важным элементом в деле эффективного освоения материала. В процессе самостоятельной работы у студента наиболее четко возникает необходимость целостного, системного восприятия содержания дисциплины, потребность привлечения дополнительных сведений из рекомендованной учебной и методической литературы, просмотра и изучения записей, сделанных во время аудиторных занятий.

*Цель методических рекомендаций:* оказание помощи студентам в выполнении самостоятельной работы по дисциплине ОУД.05 Физическая культура.

Настоящие методические рекомендации содержат виды работ, которые позволят студентам  
знать:

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

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- Самостоятельные работы помогут студентам в формировании следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## **2. Контроль выполнения самостоятельной работы**

Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине ОУД.05 Физическая культура. Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.

## **3. Методические рекомендации для студентов по выполнению различных видов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов включает в себя написание рефератов, подготовка презентации (темы представлены в приложении 1), разработка и выполнение комплекса упражнений.

### **3.1. Подготовка рефератов**

Сначала важно разобраться, какова цель вашего реферата. Во-первых, должна быть идея, во-вторых, уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности.

Затем необходимо провести поиск и изучение литературы. Литература должна быть разнообразной и современной и включать не менее 5 названий.

После изучения литературы следует приступить к написанию работы. В ней требуется всесторонне раскрыть основные вопросы темы, показать их глубокое знание и понимание, проанализировать различные концепции и точки зрения. Писать следует ясно и понятно, стараясь, основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы.

Реферат должен состоять из титульного листа, содержания, введения, основной части, заключения, библиографии и приложений (таблицы, рисунки и т.д.).

*В содержании* последовательно излагаются названия пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт.

*Во введении* формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы.

*Основная часть* делится на главы и параграфы (пункты и подпункты), в которых раскрываются основные вопросы темы работы.

*В заключении* подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата.

*Библиографический список* оформляется в алфавитном порядке. Во время работы над рефератом необходимо делать ссылки на источник информации, а также правильно оформлять сноски.

### **Общие требования к выполнению реферата.**

Работа выполняется на компьютере и распечатывается только на белой бумаге стандартного формата А4 на одной стороне листа. Поля – левое 30мм, правое 10мм, верхнее 20мм; ориентация страницы – книжная, наименование шрифта TimeNewRoman; размер шрифта – заголовки (оглавление, содержание, введение, наименование глав, заключение, вывод, список используемых источников, приложения) 14 пт, подзаголовки 14 пт, основной текст 14пт, текст в таблицах 12-14пт; междустрочный интервал: текст – полуторный, таблицы – одинарный; выравнивание текста – заголовки по центру, подзаголовки – по левому краю, нумерация страниц по левому краю, нумерация рисунков по центру, текст по ширине; абзац (красная

строка) – отступ 1,25-1,5 см; по тексту – не используется никакого выделения; нумерация страниц – сквозная по всему документу (работе), начинается с титульного листа, но номер страницы выставляется, начиная с листа «Содержание». Страницы нумеруются арабскими цифрами в правом верхнем или нижнем углу.

Итогом самостоятельной работы является выступление с рефератом на семинаре (защите реферата).

#### **Подготовка к защите реферата**

- выступление должно быть эмоциональное и короткое во времени (не более 5-7 минут) с использованием интересных, актуальных примеров.
- употребляйте только понятные аудиторские термины.
- хорошо воспринимается рассказ, а не чтение текста с листа.
- во время выступления используйте наглядный материал.
- постарайтесь предупредить возможные вопросы.

#### **Рекомендации выступающему**

- начните свое выступление с приветствия аудитории.
  - огласите название вашего реферата, сформулируйте его основную идею и причину выбора темы.
  - не забывайте об уважении к слушателем в течение всего выступления.
  - поблагодарите слушателей за внимание.
  - старайтесь ответить на все вопросы аудитории.
- Ориентировочное время выполнения: 2 часа.

### **3.2. Методические рекомендации по составлению презентаций.**

Презентация - это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата.

Презентация должна включать:

- Название темы.
- Содержание.
- Цель самостоятельной работы.
- Ход и результат исследования.
- Выводы.
- Список использованных источников.

#### **Требования к содержанию презентации**

- соответствие заявленной темы и целям;
- наличие логической связи между рассматриваемыми явлениями и показателями;
- представление информации в виде картосхем, графиков и диаграмм;
- отсутствие грамматических и стилистических ошибок;
- формулировка вывода по результатам проведенной работы.

Презентация предполагает сочетание информации различных типов: текста, графических изображений, музыкальных и звуковых эффектов, анимации и видеофрагментов. Поэтому необходимо учитывать специфику комбинирования фрагментов информации различных типов. Рассмотрим

рекомендации по оформлению и представлению на экране материалов различного вида.

### **Оформление текстовой информации**

- размер шрифта: 24-54 пункта (заголовки), 18-36 пунктов (обычный текст);
- цвет шрифта и цвет фона должны контрастировать;
- тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек, для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем;
- курсив, подчеркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста.

### **Оформление графической информации**

- желательно избегать в презентации рисунков, не несущих смысловой нагрузки, если они не являются частью стилевого оформления;
- цвет графических изображений не должен резко контрастировать с общим стилевым оформлением слайда;
- иллюстрации рекомендуется сопровождать пояснительным текстом;
- если графическое изображение используется в качестве фона, то текст на этом фоне должен быть хорошо читаем.

Анимационные эффекты используются для привлечения внимания слушателей или для демонстрации динамики развития какого-либо процесса. В этих случаях использование анимации оправдано, но не стоит чрезмерно насыщать презентацию такими эффектами, иначе это вызовет негативную реакцию аудитории.

Звуковое сопровождение должно отражать суть или подчеркивать особенность темы слайда, презентации. Необходимо выбрать оптимальную громкость, чтобы звук был слышен всем слушателям, но не был оглушительным.

После создания презентации и ее оформления, необходимо отрепетировать ее показ и свое выступление, проверить, как будет выглядеть презентация в целом, насколько скоро и адекватно она воспринимается из разных мест аудитории, при разном освещении, шумовом сопровождении, в обстановке, максимально приближенной к реальным условиям выступления.

Ориентировочное время выполнения: 2 часа.

### **3.3. Методические рекомендации по разработке и выполнению комплекса упражнений**

Для разработки комплекса упражнений студенту необходимо использовать учебник по физической культуре или найти информацию в сети интернет. Выписать задачи, которые необходимо решать (на развитие каких физических качеств направлен комплекс). Выписать принципы составления комплекса упражнений, составить комплекс упражнений.

Приступая к выполнению физического упражнения, необходимо внимательно и несколько раз прочитать методику выполнения данного



упражнения. Далее, следуя методике, выполнить пошагово упражнение в необходимом количестве. Не стоит стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Это может привести к перегрузке организма и переутомлению.

Составляя план тренировки, необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств.

**Физиологические принципы самостоятельных занятий:**

- 1) доступность и индивидуализация занятий, основанная на правильном чередовании нагрузок и отдыха с учетом тренированности и переносимости нагрузки;
- 2) постепенное повышение требований (динамичность);
- 3) последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Существуют три общепринятые формы самостоятельных занятий:

1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневные физические упражнения в режиме рабочего дня.
3. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом или посещение спортивных секций (не реже, 3 раз в неделю).

Ориентировочное время решение задач – 1 час.

### **3.4. Методические рекомендации на подготовке к зачету**

Подготовку к зачету следует начинать с повторения учебных пособий по данной теме, учебника и конспекта лекций, прочитанного ранее. Приступать к выполнению работы без изучения основных положений и понятий, не следует, так как в этом случае студент, как правило, плохо ориентируется в материале, не может ограничить смежные вопросы и сосредоточить внимание на основных, первостепенных проблемах рассматриваемой темы.

При подготовке к контрольной работе или зачету по определенному разделу дисциплины полезно выписать отдельно все методики выполнения упражнений, относящиеся к данному разделу, и все используемые в них обозначения.

Также при подготовке к зачету следует просмотреть конспект практических занятий и выделить физические упражнения, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Для самопроверки рекомендуется при закрытой тетради попытаться выполнить еще раз соответствующие упражнения, уже отработанные ранее на практических занятиях.

Ориентировочное время – 1-2 часа.

## **4. Критерии оценки результатов самостоятельной работы.**

### **4.1. Критерии оценивания реферата**

При оценивании реферата учитывается:

- письменная грамотность;

- актуальность темы исследования, ее научность, логическая последовательность изложения;
- соответствие содержания темы;
- глубина проработки материала, грамотность раскрытия темы;
- правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата стандартам;
- практическое применение;
- культура выступления;
- соблюдение временного регламента;
- ответа на дополнительные вопросы

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата и его защите: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изученной темы.

#### **4.2. Критерии оценивания презентации**

При оценивании презентации:

- актуальность темы исследования, ее научность, последовательность изложения;
- соответствие содержания теме презентации;
- логическая структура презентации;
- стиль оформления презентации;
- рациональное использование графических объектов;
- рациональное использование анимационных эффектов;
- грамотность;
- культура выступления при представлении презентации.

Оценка «отлично» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, выполнены все требования к содержанию, оформлению и представлению презентации.

Оценка «хорошо» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, но допущены недочеты оформления и представлению презентации.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если содержание презентации соответствует заданной теме, но имеются неточности в изложении материала, имеются упущения в оформлении.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если тема презентации не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание изученной темы; презентация учащимися не представлена.

#### **4.3. Критерии оценивания по разработке и выполнения комплекса упражнений**

При разработке комплекса упражнений учитывается:

Исходный показатель соответствующему уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовке и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической подготовленности за определенный период времени.

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики и необходимое количество раз – «отлично»

Физическое упражнение выполнено с соблюдением методики, но неполном количестве – «хорошо»

Физическое упражнение выполнено с нарушением методики и в неполном количестве – «удовлетворительно»

Физическое упражнение не выполнено – «неудовлетворительно»

#### **4.4. Критерии оценивания подготовке к контрольной работе, зачету**

- уровень соответствия оформления указанным требованиям;
- уровень освоения студентам учебного и дополнительного материала.

### **5. Формы контроля**

Дифференцированный зачет.

#### **6. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

1. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012г.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. – М.: 2012г.

Дополнительные источники:

1. Соковня-Семенова И.И. основы здорового образа жизни и оказания первой помощи: учебное пособие – М., 2014г.

2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2012г.

## Приложение 1

### Темы рефератов и презентаций.

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Организация здорового образа жизни студентов.
7. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
8. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащихся и профилактике утомления.
9. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
10. Значение физической культуры для будущего специалиста-работника (применительно к профессии).
11. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
13. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
14. Основы физической спортивной подготовки.
15. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий ФК и спортом.
16. Самоконтроль при занятиями ФУ. Знаешь ли ты свой пульс.
17. Упражнения для развития двигательных качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость.
18. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
19. Профессиональные важные физические качества.
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
21. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Утверждаю:  
Зам. директора по УР  
Шпак М.Е.  
«10» 10 2018 г.



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ППКРС                      23.01.03 Автомеханик

Форма                      Очная, заочная, очно-заочная  
обучения:

Рекомендована методическим советом  
ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»  
Заключение методического совета,  
протокол № 01 от «09» 10 2018 г.  
председатель методсовета  
Шпак М.Е.



Бодайбо, 2018

Комплект оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации составлен на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура и в соответствии с требованиями ФГОС СПО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.08.2013г. №701 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 190631.01 Автомеханик» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013 №29498), Приказ Минобрнауки России от 09.04.2015 №389 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» по профессии 23.01.03 Автомеханик (Зарегистрировано в Минюсте России 08.05.2015 №37216).

Организация-разработчик: ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Разработчики: Прус А.Т. - руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»; Прус И.С.- преподаватель ГБПОУ ИО «Бодайбинский горный техникум»

Рассмотрены и утверждены на заседании предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## 1. Общие положения.

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме зачета и подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка. <b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Общая физическая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Спортивные игры</b> Оценка техники базовых элементов техники. Баскетбол Волейбол Футбол Настольный теннис Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Гимнастика</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Лыжная подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Контрольные нормативы (задание 3.2.1) Зачеты. Теоретическое (задание 3.1.2-3.1.7) Контрольные нормативы (3.2.1)
Должен знать:	
-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Устный опрос (3.1.1) Дифференцированный зачет Тестирование (задание 4.1) Практическое задание (4.2.)
- основы здорового образа жизни.	

Код	Наименование общих компетенций
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины.

Оценка освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, уровнем физической подготовленности обучающихся. Контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

В конце каждого семестра студенты, выполнившие учебную программу, сдают зачет по физической культуре, включающий практический и теоретические разделы. После выполнения всех практических требований и тестов, запланированных за семестр, студенты сдают зачет по теоретическому разделу. Оценка должна быть не ниже удовлетворительно.

Правильное выполнение обучающимися комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, закрепление и совершенствование техники двигательных действий легкой атлетики, технико-тактических приемов в спортивных играх, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий оценивается в процессе занятий.

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура завершается дифференцированным зачетом. При итоговом контроле учитывается уровень выполнения студентами практических разделов программы по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовке.

К аттестации допускаются обучающиеся при условии выполнения предусмотренных контрольных тестов по учебно-тренировочным занятиям физической подготовке с оценкой не менее «удовлетворительно». Итоговая отметка складывается из оценок практических умений и навыков и теоретических знаний и выставляется в пользу обучающегося.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими письменных контрольных работ или защиты реферата.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля знаний студентов:

3.1.1. Вопросы для устного опроса

Критерии оценок:

Оценка «5» - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;



Оценка «4» - за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

Оценка «3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.

1. Дайте определение- физическая культура-это...
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни.
6. Основные требования к организации здорового образа жизни.
7. Значение физического самовоспитания и самосовершенствования для нормальной жизнедеятельности человека.
8. Критерии эффективности здорового образа жизни.
9. Эффективные средства восстановления работоспособности.
10. ОФП.
11. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
12. Перечислите формы занятий физической культурой.
13. Дайте определение понятию «здоровье».
14. Режим дня студента.
15. Каким должно быть правильное питание?
16. Что включает в себя личная гигиена?
17. Оптимальный режим занятий физической культурой.
18. Вредные привычки
19. Средства закаливания.
20. Современные виды спорта.

Задание 3.1.2. (теоретическое) для зачета 3 семестр

Тема 2.1 Легкая атлетика.

1. Какие виды спорта включает в себя л/а.
2. Перечислите беговые виды л/а.
3. Спринтерский бег и дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
6. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

Задание 3.1.3. (теоретическое) для зачета 4 семестр

Тема 2.2. ОФП

1. Что включает в себя общая физическая подготовка?
2. Дать определение основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
3. Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
4. Причины травматизма на гимнастике.
5. Что называют общеразвивающими упражнениями.

Тема 2.2. Спортивные игры

Баскетбол.

1. Размер баскетбольной площадки?

2. Сколько игроков находится на площадке во время игры.
3. Сколько длится баскетбольный матч.
4. Что такое тайм-аут.
5. Что такое «фол».
6. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
7. Какие физические качества развивает игра
8. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

Задание 3.1.4. (теоретическое) для зачета 5 семестр  
Волейбол.

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится на площадке во время игры.
3. Как осуществляется переход.
4. Перечислите основные приемы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе.
6. Сколько времени дается игроку на подачу.
7. До какого счета ведется игра в одной партии.
8. Какова высота сетки у мужчин, у женщин.
9. Какие физические качества развивает игра.

Задание 3.1.5. (теоретическое) для зачета 6 семестр  
Футбол.

1. Размеры футбольного поля.
2. Сколько футболистов находится на поле во время игры.
3. Как осуществляется замена.
4. Перечислите основные приемы игры в футбол.
5. Сколько таймов играется в футболе.
6. Сколько времени длится игра.
7. Что такое «вне игры».
8. Количество судей в игре.
9. Какие физические качества развивает игра.

Задание 3.1.6 (теоретическое) для зачета 7 семестр  
Лыжная подготовка.

1. Название лыжных ходов.
2. При какой температуре нежелательно проводить занятия.
3. От чего зависит способ подъема в гору.
4. Какие ошибки приводят к серьезным травмам на спуске.
5. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске.
6. Что следует учитывать, одеваясь на занятия лыжной подготовкой.

Задание 3.1.7. (теоретическое) для зачета 8 семестр

Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Дайте определение ППФП.
2. Основная цель ППФП.
3. Перечислите формы занятий ППФП.
4. Какие профессионально-важные качества необходимы в избранной профессии.
5. Что называется «работоспособностью».
6. Каковы критерии эффективности занятий ППФП.

### 3.2. Практическая часть.

#### 3.2.1. Контрольные упражнения и тесты.

##### Оценка уровня физических способностей студентов.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)0							
1.	Бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	200	210	230	160	170	185
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	30	40	50	20	30	40
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гим-ской скамейке	6	8	13	7	9	16
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	280	440	310	320	360
8.	Метание спортивного снаряда весом 500гр (м0	14	17	21	13	16	19

##### Оценка уровня физической подготовленности юношей основной и подготовительной групп.

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
1.Бег на 100м (с)	13,8	14,3	14,6
2. Бег 3000м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол.раз)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	50	40	30
6.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной и подготовительной групп.

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
1.Бег на 100м (с)	16,3	17,6	16,3
2. Бег 2000м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол.раз)	8	6	4
4.Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1мин)	40	30	20
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специально медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
<i>Юноши</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	60	50	40
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	6,5	5,5	4,5
<i>Девушки</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	8	5	4

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	40	30	20
4. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы (м)	5,5	4,5	4,0

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

**Зачетные требования по профессионально-прикладной физической культуре**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км, 3км (мин, с)	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	6,5	5,5	4,5
5.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики (до 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5	До 9	До 8	До 7,5

Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специально медицинской группе

Тесты	Оценка в баллах.		
	5	4	3
<i>Юноши</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	30	19	10
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	60	50	40
<i>Девушки</i>			
1. Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	8	5	4
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 2 мин)	40	30	20

Учащиеся СМГ сдают только те нормативы, по которым отсутствуют противопоказания.

Баскетбол.

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Штрафной бросок (10 раз)	5	8	7
	4	6	5
	3	4	3
Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	5	7	6
	4	5	4
	3	3	2
Знание правил игры в баскетбол			

Волейбол.

Контрольные упражнения	Оценка	Юноши	Девушки
Подача мяча через сетку (10 раз)	5	8	7
	4	6	5
	3	4	3
Верхняя и нижняя передача над собой	5	20	15
	4	10	10
	3	5	5
Знание правил игры в волейбол			

4. Задания для проведения дифференцированного зачета

4.1. Текст задания

Задания для студентов

Инструкция для обучающихся

Условия выполнения задания:

Внимательно прочитайте задания, выберите правильный вариант ответа.

Время выполнения задания – 20 минут.

Критерии оценок: при К= 0,9-1,0 выставляется оценка «5»; при К = 0,8 выставляется оценка «4»; при К = 0,7 выставляется оценка «3».

Вариант 1

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) **физической культуры;**
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;
- г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) **человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.**

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) растяжкой;
- б) стретчингом;
- в) **гибкостью;**
- г) акробатикой.

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы:

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) **функциональную.**

5. Здоровый образ жизни- это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) **сохранение и улучшение здоровья людей;**
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а) повышать;
- б) **снижать;**
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) **выносливость.**

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) **гибкость.**

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) **вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;**
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) **антропометрические показатели;**
- б) социальные способности;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.

#### Вариант 2

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Дайте определение физической культуры:

- а) физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) физическая культура – средство отдыха;
- в) **физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;**
- г) физическая культура – средство физической подготовки.

2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) **все вместе.**

3. Что такое закаливание?

- а) **повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;**  
б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам;  
в) перечень процедур для воздействия на организм холода;  
г) купание в зимнее время.
4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:  
а) **60-90 уд./мин;**  
б) 90-150 уд./мин;  
в) 150-170 уд./мин;  
г) 170-200 уд./мин.
5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий –это:  
а) бокс;  
б) **ходьба и бег;**  
в) спортивная гимнастика;  
г) единоборства.
6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).  
1) ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.  
2) упражнения. Постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп  
3) упражнения на «выносливость».  
4) упражнения на «быстроту и гибкость».  
5) упражнения на «силу».  
б) дыхательные упражнения:  
а) 1, 2, 5, 4, 3, 6;  
б) 6, 2, 3, 1, 4, 5;  
в) 2, 6, 4, 5, 3, 1  
г) **2, 1, 3, 4, 5, 6.**
7. Что такое здоровый образ жизни?  
а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;  
б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;  
в) **индивидуальная система поведения, направленная на укрепление и сохранения здоровья;**  
г) отсутствие болезней.
8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:  
а) **связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;**  
б) всестороннего развития личности;  
в) оздоровительной направленности;  
г) здорового образа жизни.
9. Что такое личная гигиена?  
а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;  
б) **совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;**  
в) правила ухода за телом, кожей и зубами;  
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
10. Назовите основные двигательные качества:  
а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения;  
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила;  
в) **гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость;**  
г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.



*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
  - а) профессиональная подготовка;
  - б) профессионально-прикладная подготовка;
  - в) **профессионально-прикладная физическая подготовка;**
  - г) спортивно-техническая подготовка.
2. Целью ППФП является:
  - а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
  - б) содействие формированию физической культуры личности;
  - в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
  - г) **все вышеперечисленное.**
3. Что такое двигательная активность?
  - а) количество движений, необходимых для работы организма;
  - б) **занятия ФК и спортом;**
  - в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
  - г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.
4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:
  - а) самонаблюдение;
  - б) **самоконтроль;**
  - в) самочувствие;
  - г) все вышеперечисленное.
5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гимнастики должна выполняться(используя нижеперечисленные упражнения).
  - 1) Прыжки и бег.
  - 2) Подтягивания.
  - 3) Упражнения для мышц ног.
  - 4) Упражнения для мышц туловища;
  - 5) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
  - 6) Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.
  - а) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
  - б) 3, 5, 1, 4, 2, 6;
  - в) **2, 5, 4, 3, 1, 6;**
  - г) 6, 4, 1, 3, 2, 5.
7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...
  - а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
  - б) **способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;**
  - в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
  - г) эластичность мышц и связок.
8. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...
  - а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
  - б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая ее интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.
9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...
- а) **маленькая и ее следует увеличить;**
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.
10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни?
- а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей, выполнение требований санитарии;
- б) **режим учебы и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, выполнение требований гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек;**
- в) режим работы и отдыха, организация сна, режим питания, занятие спортом, выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

Вариант 4

*Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.*

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) **часть человеческой культуры.**

2. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровья;
- б) **двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;**
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) **140-150 ударов в минуту;**
- г) свыше 150 ударов в минуту.

4. Основными фундаментами ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) **общая физическая подготовка;**
- г) специальная физическая подготовка.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) **злоупотребление алкоголем;**
- г) несоблюдение режима дня.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) **сила, быстрота, выносливость;**

- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) **выносливость.**

8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
- б) белки, жиры, углеводы;
- в) вода, белки, жиры и углеводы;
- г) **жиры и углеводы.**

9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) **на всестороннее развитие физических качеств;**
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

10. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) **силы кисти.**

#### 4.2. Задание (практическое)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9	До 7,5	До 8	До 9

#### Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.- М.: ИЦ «Академия», 2016 – 176с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2013 – 324С.

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/В.И.Ильинич.- М.: Гардарики, 2013. – 366с.
2. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: ИЦ «Академия», 2013. – 336с.

3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие – М.: 2013 – 149С.

4. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие – Тюмень, 2014-144с.

5. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г. Физическая культура в режиме студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2013 – 15С.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ – Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)