

Министерство образования и науки Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский
политехнический университет»

(ЛФ ПНИПУ)

Для всех специальностей среднего профессионального образования
(базовый уровень)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура

Форма обучения - очная

Закреплена за ПЦК: гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Курс: 1

Семестр: 1,2

Трудоёмкость:

Максимальная учебная нагрузка студента: 175 часов

Виды контроля:

Дифференцированный зачет 2 семестр

Лысьва, 2017

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО):
 - 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «11» августа 2014 г № 965;
- Учебных планов очной формы обучения по специальностям ФГОС СПО.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «28» июня 2017 г., протокол № 10.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС по специальностям всех профилей.

1.2. Место общеобразовательной учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым учебным дисциплинам цикла ФГОС для всех профилей. Предшествующей дисциплиной является программа школьного курса физической культуры. Знания и умения, полученные при изучении общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», могут быть использованы при изучении дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цель и задачи дисциплины – требования к результатам освоения общеобразовательной учебной дисциплины

Цель общеобразовательной учебной дисциплины – формирование физической культуры личности будущего профессионала, потребности в бережном отношении к собственному здоровью, здорового образа жизни; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Задачи освоения общеобразовательной учебной дисциплины:

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- формирование умений по развитию физических качеств и способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1);
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков (Л2);
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3);
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности (Л4);
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практик (Л5);
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры (Л6);
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7);
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности (Л8);
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты (Л9);
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью (Л10);
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью (Л11);
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной (Л12);
- готовность к служению Отечеству, его защите (Л13);

МЕТАПРЕДМЕТНЫХ:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике (М1);
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности (М2);
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ (М3);
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию о физической культуре, получаемую из различных источников (М4);
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М5);

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности (М6);

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (П1);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П5).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов		
	1 семестр	2 семестр	Итого
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	103	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	69	117
В том числе:			
лекции, уроки	-	-	-
практические занятия, семинары	48	69	117
лабораторные занятия	-	-	-
курсовой проект	-	-	-
индивидуальный проект	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	34	58
В том числе:			
Подготовка индивидуального задания	-	-	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта			

3.2. Тематический план и содержание общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, семинары, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Теоретическая часть		4	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа Составить перечень требований к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	2	
Практическая часть		68	
Раздел 1. Учебно-методические занятия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. 6. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. 7. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). 8. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. 	10	2

	Самостоятельная работа Вести дневник самоконтроля, составить комплекс упражнений для профилактики сколиоза, составить комплекс упражнений для физкультминутки.	10	
Раздел 2. Учебно - тренировочные занятия		48	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м, бег 100 м, бе 300 (девушки) и 400 (юноши), бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	36	2
	Самостоятельная работа Повторение и закрепление изученных элементов на уроке, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях.	12	
	Итого 1 семестр	72	
2 семестр			
Теоретическая часть		19	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	3	2
	Самостоятельная работа Написание реферата на тему: «Воздействии вредных привычек на организм человека»	1	
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	3	
	Самостоятельная работа Работа с учебной, методической, справочной литературой. Ответить на вопросы: 1) при помощи каких упражнений можно развивать силовые качества; 2) какие упражнения влияют на развитие скоростных качеств.	1	

Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Использование упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	3	
	Самостоятельная работа Пользуясь справочной литературой, тезисно сформулировать признаки, по которым можно определить утомления при беге.	1	
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс производственной гимнастики из 10 упражнений	1	
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	
	Самостоятельная работа Повторить самостоятельно комплекс упражнений для зрения, изученный на уроке.	2	
Практическая часть		84	
Раздел 2. Учебно - тренировочные занятия		84	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. . 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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	22	2
	Самостоятельная работа Повторение и закрепление изученных элементов на уроке,	6	

Тема 2.3. Спортивные игры	<p>2.3.1 Волейбол 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>2.3.2 Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>	30	3
	<p>Самостоятельная работа Закрепление элементов игры, изученных на уроке, и использование их в организации самостоятельных занятий. Подготовить доклад на тему: «Лучший игрок Уралочки» (или другой команды по выбору)</p>	20	
Тема 2.4 Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика	<p>Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа Составить комплекс дыхательных упражнений; использование комплекса дыхательных упражнений в самостоятельных занятиях.</p>	2	
Итого за 2 семестр:		103	
Всего:		175	

3.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими

	<p>упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, бега 60 м, бега 300 м (девушки) и 400 м (юноши), бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), сдача контрольных нормативов</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов, спусков, поворотов; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
3. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
4. Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p>

	Участие в соревнованиях
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой.</p> <p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

4.1. Специализированные лаборатории и классы

№ п.п.	Помещения			Площадь, м ²	Количество посадочных мест
	Название	Принадлежность (кафедра)	Номер аудитории		
1	Спортивный зал	Кафедра ГСЭ	Корпус Д	90	60
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Кафедра ГСЭ			

4.2. Основное учебное оборудование

Наименование и марка оборудования (стенда, макета, плаката)	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)	№ аудитории
Инвентарь для спортивных игр Маты гимнастические Мостик гимнастический Канат Турник МАРСИ ДН-8130 Кольцо баскетбольное метал. № 7 -2 шт Крепления пристенные универсальные К.О.В. перекладина гимнаст. универсальная Ферма баскетбольная – 2шт Щит баск. тренир. с фермой, кольцо (1200*900), фанера – 2шт. Щит баскетбольный 1050*1800 – 2шт. Мяч в/б – 20 шт. Мяч в/б Mikasa MVA 300 p.5 син./желт. Мяч б/б – 26 шт. Мяч ф/б – 4 шт. Мяч гимнастический – 10 шт. Лыжи FISHER - 4 шт. Лыжи – 17 шт. Лыжи пластиковые – 8 шт. Обруч – 8 шт. Ролик для пресса – 10 шт. Скакалка – 22 шт. Гантели – 56 шт. Коньки – 1 шт.	Оперативное управление	спортивный зал

Стол теннисный – 2 шт. Сетка н/теннис – 1 шт. Сетка волейбольная – 1 шт. Стенка гимнастическая – 10 шт. Тренажер силовой Тренажер SINGLE 2768 LS 1010 Системный блок Монитор Принтер лазерный LaserJet P1102		
спортивный комплекс «СПРИНТ» - 2 шт беговая дорожка 150 метров - 1 шт комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий - 1 шт площадка для игровых видов спорта - 1 шт		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

4.3 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Важенин, Алексей Геннадьевич. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно-научного, гуманитарного профилей [Текст] : учебник для студентов учреждений сред. проф. образования / А.Г. Важенин. - М. : ИЦ Академия, 2016. - 528 с. : ил. - (Профессиональное образование).
2. Обществознание. 10 класс. Базовый уровень [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций / Л.Н. Боголюбов, И.И. Аверьянов, А.В. Белявский и др. ; под ред. Л.Н. Боголюбова [и др.]. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2016. - 350 с.

Дополнительные источники:

1. Обществознание : тесты для 11 кл. Варианты и ответы централизованного тестирования. - М. : Центр тест-ия МО РФ, 2001. - 107 с.
2. Обществознание. 10-11 кл. : программно-методические материалы / сост. Т.И. Тюляева. - М.: Дрофа, 1998. - 128 с.

Электронные ресурсы

Консультант Плюс: [Электронный ресурс]. URL: [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

Интернет - ресурсы

- www.glossary.ru (множество глоссариев)
www.lib.ua-gu.net (студенческая электронная библиотека веда)
www.public.ru (Публичная Интернет-библиотека. Специализация: (отечественная периодика))

5.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Текущий контроль освоения результатов обучения

Текущий контроль освоения результатов обучения проводится в следующих формах:

- реферат;
- тестовые задания;
- комплекс упражнений;
- сдача контрольных нормативов.

Уровень освоения результатов обучения подтверждается оценкой по дисциплине, определяемой исходя из количества средне набранных баллов по каждому результату обучения по дисциплине, в соответствии с показателями, критериями и шкалой оценивания, представленными в таблице 5.1.1.

Таблица 5.1.1 –Показатели, критерии, средства оценивания достижения запланированных результатов обучения при текущем контроле успеваемости и шкала оценки результатов обучения, приобретаемых в ходе освоения общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л1 –готов и способен обучающийся к саморазвитию и личностному самоопределению	Умение саморазвиваться и лично самоопределяться.	Готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Оценка результатов динамики физического развития.	Высокая готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Средняя готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.	Пороговая готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению.
Л2–сформирована устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Устойчивость мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Оценка результатов динамики физического развития.	Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Достаточно устойчивая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	Слабая устойчивость мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л3 –потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Умение самостоятельно использовать физическую культуру как составляющую доминанты здоровья.	Правильность самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья.	Разработанные комплексы утренней гимнастики.	Правильное и самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.	Достаточно правильное и самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья, но имеются небольшие неточности при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.	Среднее использование физической культуры как составляющей доминанты здоровья, имеются ошибки и неточности при разработке комплексов утренней и производственной гимнастики.
Л4–приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности	Умение творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности	Правильность творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Разработанные комплексы производственной гимнастики	Правильное и творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	Достаточно правильное и творческое использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности, но имеются небольшие неточности	Использование профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с помощью преподавателя.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л5 – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практик	Понимание сути личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практик	Количество правильных ответов на знание основных понятий культуры и различных сфер общества.	Тесты по всем темам	86-100	70-85	51-69
Л6 - готов самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	Умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.	Разработанные комплексы гимнастики для глаз, для опорно-двигательного аппарата	Высокая самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Средняя самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Пороговая самостоятельность использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л7- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Умение строить индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Правильность построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Разработанные комплексы утренней, производственной гимнастики	Правильное построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Достаточно правильное построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры небольшими неточностями.	Слабое построение индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры, имеются ошибки и неточности.
Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Правильность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Оценка результатов использования	Правильное использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Достаточно правильное использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	Использование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности с помощью преподавателя

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л9 - сформированы навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Умение сотрудничать со сверстниками, взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	Правильность выполнения контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Оценка результатов выполнения контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Правильное выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу	Достаточно правильное выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу, но имеются небольшие неточности.	Выполнение контрольных упражнений по волейболу и баскетболу сделано с подсказки преподавателя и сверстников.
Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Правильное владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Оценка результатов динамики физического развития	Высокое владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Среднее владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Пороговое владение навыками направленной реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
Л11 - умеет оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Правильно оказанная первая помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Оценка результатов оказания первой помощи	Продемонстрировано правильное оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Продемонстрировано достаточно правильное оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, но допущены небольшие неточности.	Продемонстрировано оказание первой помощи при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, но допущены ошибки и неточности.
Л12 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	Постановка гражданской позиции,	Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.	Оценка результатов динамики физического развития.	Высокое чувство ответственности перед Родиной	Среднее чувство ответственности перед Родиной	Пороговое чувство ответственности перед Родиной
Л13 - готовность к служению Отечеству, его защите						
М1–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике	Выполнение внеаудиторной и самостоятельной работы по дисциплине	Правильное и своевременное выполнение внеаудиторной и самостоятельной работы по дисциплине	Выполнение индивидуально го задания	Полное понимание содержания материала	Достаточное понимание содержания материала	Понимание основного содержания материала

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
М2—готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Умение работать в коллективе	Объективность и достоверность полученных данных. Правильность выбора нормативных документов в профессиональной деятельности, полнота и логичность сформулированных выводов, правильное выполнение заданий	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, волейболу и баскетболу	Глубокое исчерпывающее знание понятий и приемов работы в коллективе. Выполнение работы полностью соответствует установленным требованиям	Достаточно полное знание. Правильно выполнена работа в соответствии с установленными требованиями, но при несущественных неточностях в оформлении	Верно выбраны приемы необходимые в профессиональной деятельности, но допущены ошибки. Выполнение работы полностью соответствует установленным требованиям
М3—освоены знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Применение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	Объективность и достоверность полученных данных. Правильность выбора материала в профессиональной деятельности, полнота и логичность сформулированных выводов, правильное оформление работ	реферат	Глубокое исчерпывающее знание материала, сформулированы выводы. Оформление работы полностью соответствует установленным требованиям	Достаточно полное знание материала. Грамотно оформлена работа в соответствии с установленными требованиями, но при несущественных неточностях в оформлении	Допущены отдельные ошибки, и неточности

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
М4–готов и способен к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Умение использовать различные источники информации по физической культуре для решения профессиональных задач.		реферат	Продемонстрирована высокая готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Продемонстрирована средняя готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.	Продемонстрирована пороговая готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.
М5–сформированы навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Участие в массовых спортивных соревнованиях	Оценка за участие в массовых спортивных соревнованиях	Активное участие в массовых спортивных соревнованиях.	Достаточно активное участие в массовых спортивных соревнованиях.	Пассивное участие в массовых спортивных мероприятиях.

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
М6 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Правильность использования средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Реферат	Высокое использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Среднее использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности	Пороговое использование средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
П1—умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильность использования разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений	Высокое использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Среднее использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Пороговое использование разнообразных форм и видов физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
П2–владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Правильность владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений	Высокое владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Среднее владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Пороговое владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
П3–владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Правильность владения методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	оценка работоспособности, утомления и усталости.	Высокое владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Среднее владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости	Пороговое владение методикой оценки работоспособности, утомления и усталости
П4- владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Правильность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Оценка результатов выполнения комплексов физических упражнений	Высокое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Среднее владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Пороговое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

Результаты обучения	Показатели и критерии оценивания сформированности результатов обучения		Средства оценивания	Шкала оценивания		
	показатели	критерии		5	4	3
П5 - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Правильность владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Оценка результатов выполнения контрольных нормативов по лёгкой атлетике, лыжной подготовке, волейболу и баскетболу	Высокое владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Среднее владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Пороговое владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

5.2. Промежуточный контроль освоения результатов обучения

а) Дифференцированный зачёт

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего контроля. Условиями допуска являются успешная сдача всех практических работ и положительная интегральная оценка по результатам текущего контроля.

Условия проставления дифференцированного зачёта по дисциплине:

- оценка «отлично» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 4,5;
- оценка «хорошо» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 4,0;
- оценка «удовлетворительно» за дисциплину – средняя оценка по всем модулям не менее 3,0.

б) Экзамен – не предусматривается.

Вопросы для собеседования, зачета

по дисциплине

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Теоретическая часть

1. Рассказать об основах здорового образа жизни, значении физической культуры в обеспечении здоровья
2. Привести основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

2. Практическая часть

Раздел 1. Учебно-методические занятия

3. Рассказать о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления
4. Привести методику составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности
5. Рассказать о массаже и самомассаже при физическом и умственном утомлении
6. Привести физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА
7. Привести методику определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.

Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

8. Выполнить нормативы: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование
9. Выполнить нормативы: бег 30 м, 60 м, 100 м,

10. Выполнить нормативы: бег по прямой с различной скоростью
11. Выполнить нормативы: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)

Тема 2.2. Лыжная подготовка

12. Выполнить нормативы: переход с одновременных лыжных ходов на попеременные
13. Выполнить нормативы: преодоление подъемов , спусков, поворотов.
14. Выполнить нормативы: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
15. Выполнить нормативы: элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
16. Выполнить нормативы: прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)
17. Рассказать об основных элементах тактики в лыжных гонках
18. Рассказать о правилах соревнований
19. Привести первую помощь при травмах и обморожениях

Тема 2.3. Спортивные игры

Тема 2.3.1. Волейбол

20. Выполнить нормативы: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар
21. Выполнить нормативы: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину
22. Выполнить нормативы: прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты
23. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам волейбола, игре по правилам

Тема 2.3.2. Баскетбол

24. Выполнить нормативы: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)
25. Выполнить нормативы: вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват
26. Выполнить нормативы: приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты
27. Рассказать о правилах игры, технике безопасности игры, игре по упрощенным правилам баскетбола, игре по правилам

Тема 2.4. Виды спорта по выбору

28. Рассказать об основах дыхательной гимнастики

Таблица 5.2 - Оценка уровня физических способностей студентов

№ пп	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0-4,7	5,2	4,8	5,9-5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Выносливость	6- минутный бег, м	16	1500 и выше	1300-1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900

Таблица 5.3 – Оценка уровня физической подготовленности юношей

№ пп	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3000 м (мин, с)	12,3	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин., с)	25,50	27,20	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
5	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Таблица 5.4 – Оценка уровня физической девушек

№ пп	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин., с)	19,00	21,00	б/вр
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4	Координационный тест – челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
5	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5