приложение 6

**Фонд оценочных средств**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУДб.01.08 Физическая культура

по специальности СПО

**13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

2022

СОДЕРЖАНИЕ

[Контрольно-измерительные материалы 3](#_Toc116156176)

[Методическими рекомендациями для обучающихся](#_Toc116156177)[по выполнению лабораторных работ](#_Toc116156178) 21

[Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ 44](#_Toc116156179)

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. **ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины

**ОУДб.01.08 Физическая культура**

**Результаты подлежащие проверке:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов |
| Уметь | 1. **У1.** - Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. | Активное применение их в повседневной жизни обучающихся. |
|  | **У2.**–Уметь (владеть) техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта. | Активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | **У3.**–Уметь самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры. | Использование в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. |
|  | **У4**. – Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. | Готовность к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. |
|  | **У5.** - Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. | Уметь применить на практике, в быту. |
|  | **У6.** -Уметь сотрудничать с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности. | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. |
| Знать | **З 1. -** Знатьсовременные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
|  | **З 2.**- Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | Уметь применить в жизни. |
|  | **З3. -** Знать физические упражнения разной функциональной направленности. | Использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
|  | **З 4. -** Знать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности. | Приобретение личного опыта творческого использования в жизни. |
| Компетенции | **ОК.01.**Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. |
|  | **ОК.02.**Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
|  | **ОК.03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. |
|  | **ОК.04.**Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  **-**готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  -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, практике. |
|  | **ОК.05.**Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;  -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;  **-**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. |
|  | **ОК.06.**Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  -приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  -формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  **-**готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. |
|  | **ОК.07.**.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной. |
|  | **ОК.08.**.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  **-**способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры. |
|  | **ОК.09.** Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
|  | **ОК 10**. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | уметь пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. |

**4. Распределение основных показателей оценки результатов по программе учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала по программе УД** | **текущий контроль** | **практические работы** | **промежу-точная аттестация** |
| **Раздел 1 Теоретические сведения.** | ОК03,Зн4,У1 |  | У1,  Зн4,  ОК 08,  ОК06 |
| **Раздел 2 Лёгкая атлетика.** | Зн1, Зн2,  У1-5  ОК 01,ОК05 | У1 – 35  Зн1, Зн2  ОК 01,ОК05, ОК 03 |
| **Раздел 3. Баскетбол.** | Зн1 – 6,  ОК 02,ОК04 | У4, У5  ОК2, ОК04, ОК 10 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | Зн 1-4  ОК02,ОК 04 | У4  ОК 02, ОК04, ОК 09 |
| **Раздел 6.Специальная и общая физическая подготовка.** | Зн2-4  ОК 06,ОК 07 | У1-6  ОК02ОК 06,ОК 07 |
| **Раздел 7. Волейбол.** | Зн1-4  ОК08. | У1-6  ОК08. |

**Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

*(описывается в соответствии с «Положением об итоговой и промежуточной аттестации в ОУ» и рабочим учебным планом)*

Предметом оценки освоения дисциплины являются умения и знания.

**Входной контроль:** контрольные нормативы - оценка результатов.

**Текущий контроль:** практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по нормативам КДП.

**Промежуточный контроль:** практические занятия, оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.

Оценка выполнения практического задания: комплексы ОРУ, ОФП, специальной разминки.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУД б 01.08. «Физическая культура».

является **дифференцированный зачет.**

**Перечень заданий для оценки освоения дисциплины.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Проверяемые результаты обучения**  **(У и З)** | **Тип задания** | **Возможности использования** |
| **Легкая атлетика** | 1. Бег 30 м, сек.  2. Бег 60 м, сек.  3. Бег 100 м, сек.  4. Бег 500 м, сек. / 300 м.дев  5. Бег 500м.дев,/ 1000 м, сек..  6. Бег 2000 м, 3000 м, сек  7. Прыжок в длину с места, м  8. Метание гранаты 500 гр. дев/, 700гр. м | ПРАКТИЧЕСКИЙ | -входной  контроль:  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |
| **Баскетбол** | 1 Штрафной бросок из 10 раз,  2. 3-х очковый бросок из 5 раз.  3. Комбинация ведения, передач, бросков. | ПРАКТИЧЕСКИЙ | -входной  контроль:  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |
| **Волейбол** | 1. Верхняя и нижняя подача  2. Прием мяча верхний/нижний  3. Нападающий удар (справа/слева) | ПРАКТИЧЕСКИЙ | -входной  контроль:  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |
| **4.Лыжная подготовка** | 1. Бег на лыжах 3 км,-дев./5 км.-ю., мин.сек.  2. Бег на лыжах 2км,-дев./3 км.-ю., мин.сек.  3. Техника лыжных ходов. | ПРАКТИЧЕСКИЙ | -входной  контроль:  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |
| **ППФП и Гимнастика**  **(Общая и специальная физич.подготовка)** | 1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.  2. Поднимание туловища (пресс)  3. Прыжки через скакалку  4. Сгибание рук в упоре лежа  5. Упор присев - упор лежа | ПРАКТИЧЕСКИЙ | -входной  контроль  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |
| **Теория** | 1. Физическая культура общекультурной и профессиональной подготовки студентов. Основы здорового образа жизни  2. Нормы и требования комплекса ГТО.  3.Техника безопасности при организованных и самостоятельных занятиях физической культурой. | ТЕСТИРОВАНИЕ | -входной  контроль  - текущий контроль;  -промежуточный контроль. |

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **контрольно-измерительные материалы**  *для входного контроля* |

**1 Описание.** Работа состоит из 3 заданий. Контрольные нормативы по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м.60м.100м. Оценивается компетенция ОК4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**2.Практические задания**: Проверка остаточных знаний по физической культуре для входного контроля. Проверяется сформированность компетенции ОК4.

**Бег на короткие дистанции 30м.60м.100м.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек) |  |  |  |
| Юноши | 4.7 | 4.9 | 4.9 |
| Девушки | 5.1 | 5.3 | 5.5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м (сек) |  |  |  |
| Юноши | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| Девушки | 9.4 | 10.0 | 10.5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 5 | 4 | 3 |
| Бег 100 м (сек) |  |  |  |
| Юноши | 14.5 | 15.0 | 15.5 |
| Девушки | 16.5 | 17.5 | 17.8 |

3. **Критерии оценивания.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 14-15 | 5 (отлично) |
| 11-13 | 4 (хорошо) |
| 8-10 | 3 (удовлет.) |
| 7и менее | 2 (неудовлет.) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Проверяемые «знать/уметь» | наименование компетенции | показатели сформированности компетенции | критерии | оценка |
| **I Предметные:**  Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; **Личностные*:***  1)готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению | ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | \* Планирует и осуществляет  поиск информации  необходимой для успешной  сдачи зачётов в рамках контрольных нормативов. | Зачёты сданы в полном объеме, получен положительный результат | В столбце «Оценка» возможно использовать следующие обозначения:  0 – по выделенному критерию компетенция не проявлена  1 –компетенция проявлена частично;  2 –компетенция проявлена полностью. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2** | **контрольно-измерительные материалыдля текущего контроля** |

*раздел 2.1.*Директорская контрольная работа

**Описание**.

Работа состоит из 3заданий. Оценивается компетенция (ОК-6)

**2. Задания** Проверка остаточных знаний по физической культуре для текущей аттестации.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1)Отжимание - из положения: в упоре лежа(юн),в упоре от скамейки(д)(кол. раз.) | | | | | | | | | |
| Юноши | 30 | 20 | 10 | 40 | 30 | 20 | 50 | 40 | 30 |
| Девушки | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| 2)Пресс за 30 сек из положения лежа (кол. раз.) | | | | | | | | | |
| Юноши | 24 | 22 | 20 | 25 | 23 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| Девушки | 22 | 20 | 18 | 23 | 21 | 19 | 24 | 22 | 20 |
| 3)Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз.) | | | | | | | | | |
| Юноши | 100 | 90 | 85 | 120 | 110 | 100 | 125 | 120 | 115 |
| Девушки | 145 | 135 | 125 | 150 | 140 | 130 | 155 | 145 | 135 |

**3**. **Критерии оценивания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 14-15 | 5 (отлично) |
| 11-13 | 4 (хорошо) |
| 8-10 | 3 (удовлет.) |
| 7и менее | 2 (неудовлет.) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знать/уметь**  **УУД** | **Наименование компетенции** | **Показатели сформированности компетенции** | **Критерии** | **Оценка** |
| **Предметные:**  владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.  **Метапредметные (коммуникативные):**  **-**готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности | ОК6.Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | 1. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, | * учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты. | Компетенция проявлена полностью-2 балла,  Компетенция проявлена частично-1 балл,  Компетенция не проявлена -0 баллов. |

*Раздел2.2* диагностическая контрольная работа

**1. Описание**. Задание-тест состоит из 6 вопросов в трёх вариантах. Оценивается компетенция (ОК-8.).

**2. Задания** Проверка остаточных знаний по физической культуре для текущей аттестации.

***1 вариант:***

**1. В волейбол играют на площадке размером:**

а)24 х 12 м

б)9 х 18 м

в)16 х 9 м

**2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 с

б)10 с

в)5 с

**3. Какова высота сетки для мужчин?**

а)2 м 43 см

б)2 м 64 см

в)2 м46 см

**4. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?**

а) первой;

б) шестой;

в) не имеет значения.

**5. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?**

а) нападающий;

б) передающий;

в) связующий.

**6. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?**

а) 4, 3, 2;

б) 1, 2, 3;

в**)** 6, 5, 4.

**4.Критерии оценивания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 6 | 5 (отлично) |
| 5-4 | 4 (хорошо) |
| 3 | 3 (удовлет.) |
| 2 и менее | 2 (неудовлет.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование компетенции** | **Показатели сформированности компетенции** | **Критерии** | **Оценка** |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации | 1.Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  2.Владеть  физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Тесты выполненные в полном объёме получен положительный результат.  Уметь формулировать задачи, необходимые для личностного развития. | Компетенция не проявлена -0 баллов  Компетенция проявлена полностью-2 балла  Компетенция проявлена частично-1 балл  Компетенция не проявлена -0 баллов |

|  |  |
| --- | --- |
| **3** | **контрольно-измерительные материалыдля промежуточной аттестации** |

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта.

**Вопросы для тестирования знаний по физической культуре**

**для студентов 1 курса**

Тема: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

1) Каким был первый вид Олимпиады в Древней Греции?

а) бег

б) кулачный бой

в) метание копья

2) Дата про ведения первых Олимпийских игр современности?

а) 1904

б) 1896

в) 1988

3) Организатор современных Олимпийских игр?

а) Х. А. Самаранч

б) П. Де Кубертен

в) М. Бреаль

4) Кто из спортсменов России завоевал больше всех медалей на Олимпийских играх?

а) Л. Латынина

б) В. Сальников

в) А. Дитятин

5) Указать цвета Олимпийских колец:

а) красный, желтый, чёрный, синий, зелёный

б) зелёный, голубой, оранжевый, красный

в) фиолетовый, синий, красный, зелёный

6) На каких Олимпийских играх был впервые поднят Олимпийский флаг?

а) 1904

б) 1920

в) 1896

7) Как называется свод Олимпийских правил?

а) законы

б) хартия

в) устав

8) Указать символ Олимпийских игр:

а) факел

б) кольца

в) лавровый венок

9) Указать новый вид зимнего спорта входящего в Олимпиаду:

а) сноуборд

б)скейтборд

в) виндсерфинг

10) На каких Олимпийских играх символом был медведь?

а) Лейк - Плесид

б) Москва

в) Инсбрук

**Критерии оценивания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 24-22 | 5 (отлично) |
| 21-17 | 4 (хорошо) |
| 16-12 | 3 (удовлет.) |
| 11и менее | 2 (неудовлет.) |

Тема: «ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ»

1) Первая помощь при ушибах

а) йод

б) лед

в) шина

2) Первая помощь при вывихах

а) бинт

б) лед

в) фестал

3) Первая помощь при переломах

а) искусственное дыхание

б) шина

в) растирание

4) Техника безопасности при занятиях по баскетболу

а) пробежка

б) прыжок с мячом

в) разминка

5) Техника безопасности на занятиях по волейболу.

а) блокирование

б) передачи в парах

в) упражнения для кистей рук

6) Техника безопасности на занятиях по плаванию

а) прыжки с тумбочки

б) прыжки с бортиков

в) душ перед занятием

7) Первая помощь при капиллярных и венозных кровотечениях

а) бинт

в) шина

в) лёд

8) Первая помощь при тепловом ударе

а) шина

б) уколы

в) тень

9) Стресс - это ...

а) нормальная реакция организма на эмоциональные перенапряжение

б) состояние сильного нервного напряжения

в) совокупность состояний

10) Указать норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека

а)70-80 уд/мин.

в) 50-60 уд/мин

в) 80-90 уд/мин

**Критерии оценивания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 44-40 | 5 (отлично) |
| 39-35 | 4 (хорошо) |
| 34-22 | 3 (удовлет.) |
| 21и менее | 2 (неудовлет.) |

Тема: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1) Длина одного стадия равна:

а) 92м27см

б) 200м30см

в) 400м40см

2) Какие спортивные дисциплины соединил в себе «панкратион»?

а) бой на мечах, борьба

б) стрельба из лука, борьба

в) кулачный бой, борьба

3) Кто в настоящее время возглавляет Государственный комитет по физической культуре и спорту?

а) Путин

б) Мутко

в) Смирнов

4) К питательным веществам относятся:

а) витамины

б) злаки

в) жиры

5) Каким тестом определяется физическое качество «сила»?

а) наклон

б) подтягивание

в) бег100м

6) Каким тестом определяется физическое качество «гибкость»?

а) наклон вперед

б) челночный бег

в) метание

7) Каким тестом определяется физическое качество «быстрота»?

а) бег 250м

б) бег 3000м

в) бег 30м

8) В баскетболе мяч должен быть выведен в передовую зону за:

а)3с

б) 8с

в) 5с

9) Какое физическое качество развивает бег на 3000м

а) силу мышц

б) выносливость

в) терпение

**Критерии оценивания теста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Количество баллов** | **Оценка** |
| 47-40 | 5 (отлично) |
| 39-35 | 4 (хорошо) |
| 34-22 | 3 (удовлет.) |
| 21и менее | 2 (неудовлет.) |

**ТЕМЫ**

**письменных работ (рефератов) по учебной дисциплине**

**«Физическая культура» для студентов СМГ**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема 1 | Физическая культура в жизни студента. |
| Тема 2 | Лечебная физическая культура при бронхите. |
| Тема 3 | Физкультура и здоровый образ жизни. |
| Тема 4 | Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| Тема 5 | Мини-футбол. |
| Тема 6 | Зимние олимпийские игры: история, хронология, статистика. |
| Тема 7 | Хоккей. |
| Тема 8 | Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения. |
| Тема 9 | Физическая культура и здоровый образ жизни учащихся и студентов. |
| Тема 10 | Современные системы закаливания. Плюсы и минусы. |
| Тема 11 | Развитие силы у студентов. |
| Тема 12 | Физические упражнения при миопии средней степени. |
| Тема 13 | Рекомендуемые упражнения при миопии. |
| Тема 14 | Влияние физических упражнений на мышцы. |
| Тема 15 | История Олимпийских игр. |
| Тема 16 | Основные методики и организация самостоятельных занятий физическими упраж. |
| Тема 17 | Основа физического самосовершенствования. |
| Тема 18 | Естественнонаучная основа физической культуры. |
| Тема 19 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. |
| Тема 20 | Физкультура и спорт в подготовке студентов к проф. деятельности и экстрем. сит. |
| Тема 21 | Профилактика травматизма при занятиях физической культурой. |
| Тема 22 | Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. |
| Тема 23 | Влияние физических упражнений на развитие организма. |
| Тема 24 | Итоги Олимпиады-2014 в Сочи. |
| Тема 25 | Спортивный Каменск-Уральский. |
| Тема 26 | Настольный теннис. |
| Тема 27 | Волейбол. |
| Тема 28 | Закаливание холодом. |
| Тема 29 | Традиционные и нетрадиционные методы закаливания. |
| Тема 30 | Закаливание организма средствами физкультуры. |
| Тема 31 | Здоровый образ жизни студента. |
| Тема 32 | Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат. |
| Тема 33 | Футбол. |
| Тема 34 | Влияние оздоровительной физической культуры на организм. |
| Тема 35 | Скандинавская ходьба. |
| Тема 36 | Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм. |
| Тема 37 | Баскетбол. |
| Тема 38 | Основные методики занятий физкультурными упражнениями. |
| Тема 39 | Рекомендации по лечебной физкультуре. |
| Тема 40 | Вводный контроль на занятиях в специальной медицинской группе. |
| Тема 41 | Физические качества человека. |

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, формированием компетенций, включенными в обязательный минимум содержания образования и в федеральный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости в их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Отметка*. Выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за семестр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим* физической подготовки учащихся:

**1.Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**2.Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие *методы*: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащим ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенными другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основносм выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3.Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет**:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  -контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4.Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий, дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*оценка успеваемостиза семестр* складывается по видам программы (первого семестра): по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике – путем сложения оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные семестры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контрольные нормативы по физической культуре**

**студентов 1 курса основной мед группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | Оценка | юноши | девушки |
| 1Бег 30 м(сек) | 5 | 4,7 | 5,1 |
| 4 | 4,9 | 5,3 |
| 3 | 5,2 | 5,5 |
| 2.Бег 60 м(сек) | 5 | 8,4 | 9,4 |
| 4 | 9,2 | 10,0 |
| 3 | 10,0 | 10,5 |
| З.Бег 100 м(сек) | 5 | 14,5 | 16,5 |
| 4 | 14,0 | 17,5 |
| 3 | 15,5 | 17,8 |
| 4.Бег 300-500 м (мин.сек) | 5 | 1,35,0 | 1,00, |
| 4 | 1,40,0 | 1,05, |
| 3 | 1,45,0 | 1,10, |
| б.Бег 2000-3000 м (мин.сек) | 5 | 13,00 | 11,00 |
| 4 | 14,00 | 11,30 |
| 3 | 15,00 | 12,00 |
| 6.Прыжки в длину с места (см) | 5 | 215 | 175 |
| 4 | 205 | 165 |
| 3 | 200 | 150 |
| 7.Прыжки в длину с разбега (см) | 5 | 420 | 340 |
| 4 | 400 | 300 |
| 3 | 380 | 280 |
| 8.Метание гранаты 700гр/500гр(м) | 5 | 32 | 18 |
| 4 | 30 | 17 |
| 3 | 28 | 15 |
| 9Подтягивание (кол раз) | 5 | 10 | 10 |
| 4 | 8 | 8 |
| 3 | 6 | 6 |
| 10.Поднимание туловища (кол раз) | 5 | 30 | 25 |
| 4 | 25 | 20 |
| 3 | 20 | 15 |
| 11 .Бег на лыжах 2-3 км (мин.сек) | 5 | 15,00 | 12,00 |
| 4 | 15,30 | 12,30 |
| 3 | 16,00 | 13,00 |
| 12.Бег на лыжах 3-5 км (мин.сек) | 5 | 28,00 | 19,00 |
| 4 | 28,00 | 19,30 |
| 3 | 30,00 | 20,00 |
| 13.Прыжки на скалке за 1 мин | 5 | 100 | 145 |
| 4 | 90 | 135 |
| 3 | 85 | 125 |
| 14.Бег 1000-500 м (мин.сек) | 5 | 3,50,0 | 2,10,00 |
| 4 | 4,00,0 | 2,20,0 |
| 3 | 4,10,0 | 2,25,0 |
| 15. Наклон вперёд из и.п. стоя на гимнастической скамейке (см). | 5 | 13 | 16 |
| 4 | 8 | 9 |
| 3 | 6 | 7 |

**Методические рекомендации для обучающихся по выполнению Практических работ.**

**Перечень и содержание практических занятий по физической культуре**

**Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.**

Тема 1.1. Социально - биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

**Практическая работа № 1**Социально - биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

**Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?**

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни – это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня – залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок – основная форма учебных занятий в физическом воспитании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа. Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижения человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Физическая культура – это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

**Социально-биологические основы физической культуры.**

Анатомо - [морфологические](http://pandia.ru/text/category/morfologiya/) особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной физической нагрузке. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельности и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Характеристика изменений, происходящих в организме под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Вопрос о поддержании репродуктивной функции человека средствами физической культуры на первый взгляд кажется наивным и несколько некорректным, как бы ещё и нескромным. Но это только на первый взгляд, а на самом деле вопрос достаточно серьёзный. Стоит только на минуту задуматься над очень простой ситуацией: возможно ли повлиять на собственную наследственность, и если да, то каким образом и при помощи чего? Характер наследования таких признаков, как вес, рост, уровень артериального давления, устойчивость иди предрасположенность к различным заболеваниям, определяется сложным взаимодействием генов. В то же время в значительной степени развитие указанных признаков зависит от влияния и воздействия окружающей среды. Человек, предрасположенный к худощавости, в случае избыточного питания может повлиять на свою наследственность и сделать организм предрасположенным к полноте.

Проявление наследственности до возраста, когда человек начинает осознавать самого себя, протекает как бы автоматически, полностью под влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому использование средств физической культуры в той или иной мере, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека. Вопрос состоит лишь в том, как определить достаточность использования средств физической культуры, чтобы не нанести вреда.

Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, физические упражнения, закаливающие процедуры. Необходимо помнить, что гигиена – не только залог здоровья и бодрости, а ещё и необходимое условие предупреждения травм, получения от каждого тренировочного занятия максимальной пользы.

Личная гигиена – это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа – не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий, играет важную роль в теплорегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо её содержать в чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день – утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придаёт бодрость, способствует закаливанию. Особенно тщательным должен быть уход за кожей при занятиях физическими упражнениями.

Когда занятия физическими упражнениями построены разумно, нагрузки увеличиваются постепенно, интервалы отдыха обеспечивают нормальное и своевременное восстановление сил и энергии, то они не могут быть причиной возникновения болезней и травм. Только при неправильном режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в [болезненном](http://pandia.ru/text/category/boleznennostmz/) состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т. д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.

**Практические занятия:**

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.

2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.

3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.

4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.

5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.

6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.

7. Выполнение комплексов упражнений по профилактики плоскостопия.

8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность – это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования-организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные [виды деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

**Комплекс упражнений без предмета**

1. И. п. – основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх. Правая нога на носок. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – упор лёжа на животе захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. – упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. – упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. - упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. – основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. – основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Гибкость. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость – способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т. п.). Гибкость активная – способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперёд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д., размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

**Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.**

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

**Двигательно-координационные способности.**

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 х 10 м и 4 х 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором – относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность – определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

**Раздел 2.**

**Развитие и совершенствование основных жизненно - важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)**

**Тема 2.1.**

Легкая [атлетика](http://pandia.ru/text/category/atletika/)

**Практическая работа № 2** **Физические качества и способности человека и основыметодики их воспитания**. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности

**Практические занятия.**

Построение в колонну, шеренгу. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три). Различные виды ходьбы Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

**Правила игры «Ловля парами»**

Подготовка к игре: для игры подойдёт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за её пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещё одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещё двое, составляется третья пара и т. д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, выбежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называетсясилой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов – динамометров. Второй заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания со штангой и т. д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод непредельных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т. д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

**Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия**

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.

2. Сидя на полу, упереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.

3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.

4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.

5. Стопой вращать мяч на полу.

6. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.

7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

**Практическая работа № 3 Легкая атлетика**

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и [виражу](http://pandia.ru/text/category/virazh/), на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

**Практические занятия по**[**легкой атлетике**](http://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/)**.**

1.Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

**Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки**

Длина и частота шагов – компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый – длина ног, а второй – скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий – вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

**Вводная и подготовительная части**

1. Бег в медленном темпе – б – 8 мин.

2. Бег с преодолением различных препятствий – 3-5 мин.

3. Упражнения в движении:

а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд

и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) – 10-20 м;

б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд – 15-20 м;

г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд – 15-25 м.

4. Специальные беговые упражнения:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) семенящий бег;

в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с

ускорением по 15-20 м).5. Упражнения на гибкость и растягивание.

**Основная часть**

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 x.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии

6-8 м. Цель – крут, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками

(6-8 раз).

2. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть

1-2 мин. И снова повторить.

**Заключительная часть**

1. Бег в медленном темпе – 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

**Техника выполнения упражнений.**

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов – кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции,[лыжные гонки](http://pandia.ru/text/category/lizhnij_sport/)и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе ([спортивная гимнастика](http://pandia.ru/text/category/sportivnaya_gimnastika/) и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности ([баскетбол](http://pandia.ru/text/category/basketbol/), футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

**Практическая работа № 4 Атлетическая гимнастика/Аэробика**

Особенности составления комплексов [атлетической](http://pandia.ru/text/category/atletika/) гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

**Практические занятия по атлетической гимнастике**

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг. Упражнения с бодибарами. Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Развитие физических качеств:

- воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;

- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;

- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;

- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.

На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

**Упражнения на гимнастической стенке и перекладине:**

- подтягивание;

- висы на согнутых руках со статическим удержанием;

- выход силой;

- подъем переворотом.

**Упражнения у гимнастической стенки:**

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т. д.) и рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;

- ходьба в упоре сзади («каракатица»)

- передвижение по кругу в упоре лежа

**Упражнения на месте:**

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад - вверх;

- тоже с разгибанием рук;

- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;

- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;

- поднимание ног в висе до касания перекладине;

- статическое удержание согнутых ног в коленях под углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);

- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;

- поднимание туловища и статическое удержание;

- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);

- поднимание ног и статическое удержание;

- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;

- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

**Аэробика.**

Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в[шейпинге](http://pandia.ru/text/category/shejping/): общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, основные средства, виды упражнений. Методы регулирования нагрузок в ходе занятий[аэробикой](http://pandia.ru/text/category/ayerobika/). Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.

**Практические занятия по аэробике:**

1.Обучение, закрепление, совершенствование техники базовых шагов.

2.Обучение, закрепление, совершенствование техники базовых шагов с движениями руками.

3.Обучение, закрепление, совершенствование техники движений в шейпинге.

4.Обучение, закрепление, совершенствование техники движений в пилатесе.

5.Комплексы упражнений для развития гибкости.

6.Прыжки со скакалкой.

7.Упражнения с набивными мячами.

8.Упражнения с бодибарами.

9.Развитие физических качеств.

- воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики;

- воспитание координационных способностей в процессе занятий;

- воспитание силы и силовой выносливости.

10.На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11.Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

**Базовые упражнения для развития различных мышечных групп**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание упражнения** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Для развития мышц брюшного пресса** |  |  |
| 1 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вер­нуться в и. п. (рис.2,1) | 25 раз | Следить, чтобы поясница остава­лась прижатой к полу |
| 2 И. п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом – к левому (рис.2,2) | по 10 раз в каждую сторону | Локти держать в стороны |
| 3.И. п. – лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3) | 10 раз | Опуская ноги, делать вдох, поднимая – выдох |
| 4.И. п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты верти­кально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень || полу), по­ложить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4) | 20 раз | Следить, чтобы голень была па­раллельна полу |
| 5.И. п. – лежа на спине, руки  вдоль туловища. Делать[вращательные движения](http://pandia.ru/text/category/vrashatelmznie_dvizheniya__fizika_/) ногами вперед и назад (рис.2,5) | 30 с | Фиксировать спину и поясницу, при­жимая их к полу |
| 6.И. п. – упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6) | 20 раз | Опускать ноги медленно |
| **Для развития мышц ног, таза и поясницы** |  |  |
| 1.И. п. – упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выпол­нять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7) | 20 раз с левой и правой ноги | Поясница не долж­на прогибаться. Ощущать напряже­ние в мышцах |
| 2. И. п. – упор на одном коле­не, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8) | 20 раз с правой и левой ноги | Делать акцент на разгибание, колено вниз |
| 3.И. п. - упор на одном ко­лене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9) | 20 раз с правой и левой ноги | Прямая нога отведена под углом 90° к туло­вищу. |
| 4.И. п. – упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10) | 10 раз с каждой ноги | Ногу разгибать с усилием |
| 5.И. п. – лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11) | 30-40 раз с каждой ноги | Нога двигается в одной плоскости с туловищем |
| И. п. – лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и. п. (рис.2,12) | 30 раз | Животом тянуться вверх |
| И. п. – лежа па спине, ноги подняты вверх, слегка со­гнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13) | 30 раз | Акцент на сведе­ние |
| И. п. – упор, сидя сзади. Махи  вверх правой ногой, затем  левой (рис.2,14) | 20 раз с каждой ноги | Выполнять махи вверх, ощущая на­пряжение в мышцах |
| И. п. – стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Вы­полнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и. п. (рис.2,15) | 10 раз | Спину держать прямо, следить за осанкой |
| **Для развития мышц спины** |  |  |
| 1.И. п. – лежа на животе,  руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, от­вести назад плечи и голову и вернуться в и. п. (рис.2,16) | 20 раз | В и. п. расслаб­лять мышцы плеч и шеи |
| 2.И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль ту­ловища и наклониться вправо, затем в другую сторону | 20 раз | Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться |
| 3.И. п. – лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и вы­полнить движение – ноги врозь – ноги скрестно (рис. 2,17) | 10 раз | Не задерживать дыхание |
| 4.И. п. – лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18) | 10 раз в каждую сторону | Прогибаясь, под­нимать голову вверх |
| **Для развития мышц рук** |  |  |
| 1.И. п. – о. с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги (рис.2,19) | 20 раз | Сгибая руки, ощущать напря­жение в мышцах |
| 2.И. п. – о. с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад | 30 с | Руки в локтях не сгибать |
| 3.И. п. – упор, лежа на согнутых  руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа про­гнувшись. Сгибая руки, вернуться в и. п. (рис.2,20) | 10-12 раз | В и. п. – голову опустить вниз, в положении  про­гнувшись голову поднять вверх |
| 4.И. п. – упор, лежа.  Сгибание рук | 10-12 раз | Сгибая руки, ощущать напря­жение в мышцах |
| 5. И. п. – упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21) | 20 раз | Следить за осан­кой, локти направлены назад |

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длине тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч – составлять четверть роста, окружность груди – равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

**Практическая работа № 5 Спортивные игры**

1. **Настольный теннис**

Последовательность обучения отдельным элементам игры.

Стойка теннисиста. Перемещения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, парные действия. Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали. Подача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали. Подача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.Удар справа по диагонали.Подача слева плоским ударом по диагонали. Удары слева с левой стороны стола по диагонали. Перекидка при игре справа по диагонали.Подача слева с подрезкой по диагонали. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.

**Практические занятия по**[**настольному теннису**](http://pandia.ru/text/category/nastolmznij_tennis/)**:**

1.Перекидка (для длительного удержания мяча в игре) при игре слева по диагонали.

2.Подача справа с подрезкой с левой стороны стола по диагонали.

3.Подача справа плоским ударом с левой стороны стола по диагонали.

4.Удар справа по диагонали.

5.Подача слева плоским ударом по диагонали.

6.Удары слева с левой стороны стола по диагонали.

7.Перекидка при игре справа по диагонали.

8.Подача слева с подрезкой по диагонали.

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

**Практическая работа № 6 Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков**

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной [профессиональной деятельности](http://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/). Методики и формы построения занятий в профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП). Использование, в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств, тренажеров и многокомплектного универсального [спортивного оборудования](http://pandia.ru/text/category/sportivnij_inventarmz/). Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

**Практические занятия по ППФП.**

**Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:**

**Гимнастика:**упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

**Легкая**[**атлетика**](http://pandia.ru/text/category/atletika/)**:**бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

**Упражнения с отягощениями:** набивные мячи; гантели.

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий ППФП;

- воспитание силовой выносливости в процессе занятий ППФП

- воспитание координации движений и вестибулярной устойчивости в процессе ППФП;

- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий ППФП;

- воспитание быстроты реакции в процессе занятий ППФП

**Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)**

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

**Силовая выносливость**— это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяютстатическуюидинамическуюсиловую выносливость.Динамическаясиловая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, астатическаясиловая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

**Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса**

1. Из о. с. – наклон вперёд, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.

5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг – мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперёд.

6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.

7. Подтягивание в висе лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).

8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность – наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость [амортизатора](http://pandia.ru/text/category/amortizator/)), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаше. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки – 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой – до 200 ударов и выше.

**Выносливость. Основные правила ее развития в процессе занятий физической культурой**

Выносливость– это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость– это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость – сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Подобщей выносливостьюпонимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

-Бег на средние и длинные дистанции с постепенным увеличением расстояния: в медленном беге – от 400 до 1000 м, от 1000 м до 3000 м; бег в среднем темпе – 200 м, ходьба – 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала бега (бег – 250 м, ходьба – 150 м и т. д.).

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе – до 10-15 км.

-Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции

избранным стилем без остановок от 25 до 100 м.

Рекомендуемая нагрузка в неделю – 1500 м.

-Бег на лыжах. Увеличение дистанции бега до 3000 м.

Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой – 20 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечённой местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми ([баскетбол](http://pandia.ru/text/category/basketbol/), мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 – 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 – 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

**Форма контроля**

Контроль и оценка выполнения [практических работ](http://pandia.ru/text/category/prakticheskie_raboti/) осуществляется по выполнению практических нормативов разработанных по каждому разделу программы

**Приложение**

**Упражнения и нормативы по теме** **«Прикладная физическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Курс** | **юноши** | **девушки** |
| 1. | Челночный бег 6х10 м. (сек.) | 3  4  5 | 16.0  15.7  15.5 | 16.5  16.2  15.8 |
| 2. | Слаломный бег 6х10 м. (сек.) | 3  4  5 | 20.4  19.8  19.2 | 20.0  20.4  19.8 |
| 3. | Полоса препятствий №1. 3 круга (сек.) | 3  4  5 | 28.0  27.0  26.0 | 28.5  27.5  26.5 |
| 4. | Участие в соревнованиях на первенство учебной группы. |  | + | + |
| 5. | Теория (собеседование) |  | + | + |

**Приложение**

**Упражнения и нормативы по теме «Аэробика» (ритмическая гимнастика)**

**(девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Курс** | **Оценка** |
| 1. | Сгибание-разгибание рук в упоре на скамейке (высота 40 см.). | 3  4  5 | 8  10  12 |
| 2. | Подъём туловища из положения лёжа не спине. (за 1 мин.). | 3  4  5 | 35  40  45 |
| 3. | Подъём ног до угла 90\* из положения лёжа на спине. (за 1 мин.). | 3  4  5 | 25  30  35 |
| 4. | Приседания (за 30 сек.). | 3  4  5 | 25  30  35 |
| 5. | Подскоки (за 1мин.). | 3  4  5 | 55  60  65 |
| 6. | Участие в соревнованиях на первенство группы. |  | + |
| 7. | Теория (собеседование). |  | + |

**Приложение**

**Упражнения и нормативы по теме «Атлетическая гимнастика»(юноши)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Курс** | **Оценка** |
| 1. | Подтягивания в висе на перекладине. | 3  4  5 | 7  9  12 |
| 2. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. | 3  4  5 | 20  25  30 |
| 3. | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. | 3  4  5 | 11  13  15 |
| 4. | Поднимание носков ног к перекладине из виса. | 3  4  5 | 7  10  12 |
| 5. | Поднимание прямых ног на 90\* в упоре на брусьях. | 3  4  5 | 10  13  15 |
| 6. | КСУ. И. П.- ос, 1- упор присев, 2- упор лёжа, 3- упор присев, 4- и. п. за 1 минуту. | 3  4  5 | 20  25  30 |
| 7. | Участие в соревнованиях по силовой подготовке на первенство группы. |  | + |
| 8. | Теория. |  | + |

**Приложение**

**Упражнения и нормативы по теме «Лёгкая**[**атлетика**](http://pandia.ru/text/category/atletika/)**»**

**(юноши**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Курс** | **Оценка** |
| 1. | Бег 30 метров. | 3  4  5 | 4.5  4.4  4.3 |
| 2. | Бег 60 метров. | 3  4  5 | 10.3  10.1  9.9 |
| 3. | Бег 100 метров. | 3  4  5 | 14.2  13.8  13.2 |
| 4. | Бег 1000 метров. | 3  4  5 | 3.40  3.25  3.10 |
| 5. | Участие в соревнованиях на первенство группы. |  | + |
| 6. | Теория. |  | + |

**Приложение**

**Упражнения и нормативы по теме «Лёгкая атлетика»**

**(девушки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Курс** | **Оценка** |
| 1. | Бег 30 метров. | 3  4  5 | 4.6  4.5  4.4 |
| 2. | Бег 60 метров. | 3  4  5 | 10.4  10.2  10.0 |
| 3. | Бег 100 метров. | 3  4  5 | 15.7  16.5  15.7 |
| 4. | Бег 500 метров. | 3  4  5 | 2.10  2.00  1.50 |
| 5. | Участие в соревнованиях на первенство группы. |  | + |
| 6. | Теория. |  | + |

**Список литературы**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: «Академия», 2010.

2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. – М: «Академия», 2010.

3. Жилкин А. И. Легкая атлетика. – М.: «Академия», 2010.

4. Журавин М. Л. Гимнастика. – М.: «Академия», 2009.

5. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: «Академия»; 2010.

6. Решетников Н. В. Физическая культура. – М.:«Академия», 2010.

**Дополнительные источники:**

1. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: «Академия», 2010.

2. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2010.

3. Попов С. Н. Лечебная физическая культура - М.: «Академия», 2009.

**Приложение.**

**Цель**: научиться грамотно, составлять свой режим работоспособности и отдыха, учиться делать выводы и оформлять результаты в виде отчетной таблицы.

**Оборудование:** инструктивная карточка, приложение.

**Ход работы:**

1.Внимательно прослушайте объяснение преподавателя.

2.Ознакомтесь с приложением и используя свой жизненный опыт, ответьте на вопросы:

1. Что такое утомление, переутомление, усталость?
2. Что составляет основу работоспособности студента?
3. Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
4. Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
6. Профилактика умственного перенапряжения.
7. Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

3.Ознакомившись с приложением, проведите эксперимент и заполните таблицу:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | пол | возраст | Пульс в состоянии покоя | Пульс после 60 прыжков |
|  |  |  |  |  |

Пульс измеряется на протяжении 60 секунд либо 30 секунд и умножается на 2. Пульс измеряется непосредственно после нагрузки! При измерении пульса необходимо продолжать двигаться (медленная ходьба, ходьба на месте).Запястье. Радиальный пульс прощупывается на радиальной артерии запястья на одной линии с большим пальцем. Положите подушечки указательного и среднего пальцев на артерию и слегка прижмите. Не используйте большой палец, так как на нем легко прослушивается собственный пульс.  
Висок. Во время занятий височный пульс легко прощупывается и на правом и на левом виске — впереди уха, немного над ним. Слегка прижмите его указательным и средним пальцем.

В возрасте 12-16 лет норма 65-70 ударов в минуту, старше 16 идо 25 лет- 60-80 ударов в минуту.

Сделайте вывод о вашей степени тренированности.

4. Заполните таблицу «режим труда и отдыха». Подробно объясняя вашу деятельность в каждый час.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| утро | | день | | вечер | | ночь | |
| 6.00 |  | 13.00 |  | 18.00 |  | 24.00 |  |
| 7.00 |  | 14.00 |  | 19.00 |  | 01.00 |  |
| 8.00 |  | 15.00 |  | 20.00 |  | 02.00 |  |
| 9.00 |  | 16.00 |  | 21.00 |  | 03.00 |  |
| 10.00 |  | 17.00 |  | 22.00 |  | 04.00 |  |
| 11.00 |  | 23.00 |  | 05.00 |  |
| 12.00 |  |
| Итого: сон - активная деятельность - пассивный отдых- спорт- питание – гигиена - гаджеты - Каждый показатель определите в часах. | | | | | | | |

5. Сделайте вывод о проделанной работе и определите, что преобладает в вашем режиме дня: пассивный или активный образ жизни.

В процессе труда работоспособность, т.е. способность человека к трудовой деятельности определенного рода, а соответственно, и функциональное состояние организма подвергаются изменениям. Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Такое чередование периодов труда и отдыха соблюдается в различные отрезки времени: в течение рабочей смены, суток, недели, года в соответствии с режимом работы предприятия. Установление общественно необходимой продолжительности рабочего времени и распределение его по календарным периодам на предприятии достигаются при разработке правил, в которых предусматривается порядок чередования и продолжительность периода работы и отдыха. Этот порядок принято называть режимом труда и отдыха. Один из основных вопросов установления рациональных режимов труда и отдыха - это выявление принципов их разработки. Режим труда и отдыха – это режим работы, порядок предоставления выходных дней и ежегодных оплачиваемых отпусков определяются по соглашению между работником и работодателем - физическим лицом. Условно различают два основных вида труда: физический и умственный. При умственном труде основная нагрузка приходится на высший отдел нервной системы — на кору больших полушарий головного мозга. При физическом труде, кроме центральной нервной системы, большую работу выполняет нервно-мышечный аппарат, сердечно - сосудистая, дыхательная и терморегулирующая системы. Еще до начала работы в организме наблюдаются условно рефлекторные функциональные сдвиги, заключающиеся в повышении обмена веществ, в учащении пульса и дыхания. При этом условными раздражителями являются производственная обстановка и время. Отдых может быть активным и пассивным. *Пассивный отдых* (в положении сидя, лежа) необходим при тяжелых физических работах, связанных с постоянными переходами или выполняемых стоя, особенно при неблагоприятных условиях внешней среды. *Активный отдых* рекомендуется на работах, протекающих в благоприятных условиях труда. С нагрузкой пульсускоряется усреднестатистического человека от5 до 10 ударов, если ускорение выше степень тренированности оставляет желать лучшего, исключение составляют люди с диагнозом « аритмия». Им не рекомендуются сильные тренировки.

**Рекомендации по выполнению задания № 3.**

Замерьте пульс в своем обычном состоянии бодрствования. Положите руки на бока выполните 60 скачков на месте, подпрыгивая не выше 15 см Время выполнение: 30 секунд сразу после прыжков повторно замерьте сердцебиение. Высчитайте в процентном соотношении учащение сердцебиения По результатам тренировки можно определить выносливость своего сердца: Пульс ускорился примерно на 25%: отличная тренированность Прирос пульса составил около 50%: средний показатель общего здоровья Прирост равен или более 75%: опасное состояние здоровья, необходимо пройти обследование у врача В случае, если вы получили показатели около 50% прироста или меньше, можно самостоятельно увеличить выносливость организма, приобщившись к лечебной физкультуре. Стоит обратить внимание на состояние ритма сердца после физической нагрузки. Он не должен меняться, если сердце бьется с разными интервалами и силой — это аритмия, при которой также необходимо оперативное обследование у кардиолога.

**Тема**: Правильное питание.

**Цель**: научиться рассчитывать суточную норму калорий употребляемых блюд и правильно планировать свой режим питания.

**Оборудование**: инструктивная карточка, приложение и по возможности доступ к интернету.

**Ход работы**:

1.Внимательно прослушайте объяснение преподавателя.

2. По формуле определить собственные потребности в энергии в зависимости от активности (уроки, самостоятельная работа или занятие спортом).

Принято различать основной и рабочий обмен энергии. Основной обмен – обмен энергии при строго определенных условиях: в состоянии мышечного покоя, натощак, при температуре окружающей среды в 20–22°С. Затраты энергии, на основной обмен можно определить по таблице, зная рост, вес и возраст человека, а также по различным формулам, например, по формуле Бендикта:

***а) для мужчин, юношей:  
K= 66,473 + (13,752 ×W) +(5,003 ×S) – (6,755 × a);***

***б) для женщин, девушек:   
К= 655,096 + (9,563 ×W) + (1,850 × S) – (4,676 × а);***

где К – общая суточная теплопродукция основного обмена в больших калориях,  
W – вес в килограммах,   
S – рост в сантиметрах,   
а – возраст в годах.

Мышечная работа значительно увеличивает расход энергии. Поэтому суточный расход энергии у здорового человека превышает величину основного обмена. Это увеличение составляет ***при слушании лекций у учащихся – 45%, при самостоятельных занятиях – 60%, свободное время – 120% величины основного обмена.***

Общая трата энергии вычисляется путем сложения общей суточной теплопродукции основного обмена и затрат энергии на выполнение различных видов работы. Для представителей различных профессий она составляет:

а) 3000 – 3200 ккал (работники умственного труда);  
б) 3500 ккал (рабочие механизированных производств);  
в) 4000 ккал (рабочие, занятые физическим трудом);  
г) 4500 – 5000 ккал (рабочие тяжелого физического труда).

3.По таблице 3 определить энергетические и суточные нормы белков, жиров, углеводов.

4.Распределите суточную норму энергии, белков, жиров, углеводов по приёмам пищи в виде таблицы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| завтрак | | Обед | | Перекус | | Ужин | |
| блюдо | Б, ж, у /ккал | блюдо | ккал | блюдо | ккал | блюдо | ккал |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  | итого |  | итого |  | итого |  |

5.Сделайте вывод о проделанной работе и о калорийности своего рациона: что преобладает (полноценное питание или перекус), что преобладает по составу

(белки, жиры, углеводы или жидкость) и какова величина калорийности за неделю(предоставьте расчет)?

**Приложение**

Основным процессом, характеризующим жизнь, является обмен веществ и энергии. Базой вещественного и энергетического обмена служит пища, которая должна содержать все необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду.

Пищевой рацион оставляется с учетом возраста, физического развития учебных и трудовых нагрузок. Основные принципы научной организации питания: умеренность и разнообразие в еде, строгое соблюдение режима питания. Умеренность в еде, предполагает соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма.

Энергетическую потребность человека и энергетическую ценность пищевых продуктов принято выражать в единицах тепловой энергии – калориях и килокалориях. Один грамм белка при окислении в организме выделяет 4,1 ккал, жира – 9,3 ккал, углеводов – 4,1 ккал. Рационально организованное питание нормируется по калорийности, по содержанию в пище белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Не менее половины потребности детей в белках и жирах должно удовлетворяться за счет продуктов животного происхождения.Для детей школьного возраста рекомендуется четырехразовое питание с таким распределением пищи по калорийности в течение дня*:****завтрак – 25%, обед – 40–50%, полдник – 10–15%, ужин – 15–20%.***Оптимальное ***соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4*,** то есть ребенок должен получать углеводов в 4 раза больше, чем жиров и белков. Продукты богатые – белком следует давать преимущественно в дневные часы. На ужин рекомендуются молочно-растительные блюда. Не вся принятая пища усваивается, часть ее выбрасывается из кишечника в виде шлаков. Усвояемость животной пищи примерно равна 95%, растительной – 80%, смешанной – 82–90%. На практике обычно ведут расчеты исходя из 90% усвоения пищи. В таблицах приводится общая калорийность принятой пищи. Поэтому, при расчете калорийность пищи должна на 10–15% превышать энергетические потребности.

**Таблица № 2. Состав и калорийность пищевых продуктов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название продуктов | Белки в % | Жиры в % | Углеводы в % | Кол-во ккал в 100 г продуктов |  |
|  |  |  |  |  |
| Говядина тощая | 17,6 | 3,6 | - | 106 |  |
| Говядина жирная | 15,2 | 9,9 | - | 154 |  |
| Свинина мясная | 13,9 | 20,2 | - | 254 |  |
| Телятина тощая | 6,9 | 0 5 | - | 74 |  |
| Курица | 17,2 | 12,3 | - | 185 |  |
| Треска | 14,9 | 0,4 | - | 65 |  |
| Сельдь соленая | 18,0 | 8,2 | - | 150 |  |
| Печень | 15,5 | 3,4 | - | 97 |  |
| Яйцо куриное | 12,55 | 12,11 | 0,55 | 170 |  |
| Молоко коровье | 2,8 | 3,5 | 4,5 | 65 |  |
| Кефир средний | 2,8 | 3,5 | 2,9 | 56 |  |
| Творог жирный | 11,1 | 18, 8 | 2,3 | 230 |  |
| Сыр "Костромской" | 22,6 | 25,7 | - | 332 |  |
| Масло сливочное | 0,4 | 78 | 0 5 | 729 |  |
| Масло подсолнечное | 0 | 93,8 | 0 | 872 |  |
| Шпиг свиной | 1,7 | 85,5 | 0 | 807 |  |
| Хлеб ржаной | 5,3 | 1,2 | 46,1 | 222 |  |
| Хлеб. пшеничный | 6,7 | 0,7 | 50 3 | 240 |  |
| Гречневая крупа | 10,6 | 2,3 | 64,4 | 529 |  |
| Рис | 6,4 | 0,9 | 72,5 | 332 |  |
| Манная крупа | 9,5 | 0,7 | 70,1 | 333 |  |
| Макароны | 9,3 | 0,8 | 70,9 | 336 |  |
| Пшено | 10.1 | 2,3 | 66,5 | 335 |  |
| Горох | 19 8 | 2,2 | 50,8 | 310 |  |
| Фасоль | 19,6 | 2,0 | 51,4 | 310 |  |
| Картофель | 2,14 | 0,22 | 19,56 | 62,5 |  |
| Морковь | 1,18 | 0,29 | 9,0б | 30,5 |  |
| Капуста свежая | 1,5 | - | 5,2 | 27 |  |
| Салат | 1,3 | - | 2,2 | 14. |  |
| Свекла | 1,1 | - | 10,3 | 47 |  |
| Огурцы | 0 7 | - | 2,9 | 15 |  |
| Помидоры | 0,5 | - | 4,0 | 18 |  |
| Лук репчатый | 0,2 | - | 12 | 50 |  |
| Апельсины | 0,8 | - | 8,0 | 35 |  |
| Яблоки | 0,3 | - | 10,8 | 45 |  |
| Грибы белые свежие | 4,6 | 0,5 | 3,0 | 32 |  |
| Грибы сушеные | 30,4 | 3,8 | 22,5 | 252 |  |
| Сахар | - | - | 95,б | 390 |  |
| Мед | 0,3 | - | 77,7 | 320 |  |
| Шоколад | 5,8 | 37,5 | 47,6 | 568 |  |
| Какао | 19,9 | 19,0 | 38,4 | 416 |  |
| Печенье | 12,24 | 7,72 | 64,41 | 386.1 |

**Таблица № 3. Физиологические нормы потребностей в питательных веществах (в г/день) и энергии (в ккал/день).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| Возраст | Белки | Жиры | Углеводы | Энергия |
| 0,5–1 год | 25+ | 25+ | 11З+ | 800+ |
| 1–1,5 | 48 | 48 | 160 | 1300 |
|  |  |  |  |  |
| 1,5– | 53 | 53 | 192 | 1500 |
|  |  |  |  |  |
| 3–4 | 63 | 63 | 233 | 1800 |
| 5–6 | 72 | 72 | 252 | 2000 |
|  |  |  |  |  |
| 7–10 | 80 | 80 | 324 | 2400 |
|  |  |  |  |  |
| 11–13 | 96 | 96 | 382 | 2850 |
| 14–18 (юноши) | 106 | 106 | 422 | 3150 |
| 14–18(девушки) | 93 | 93 | 367 | 2750 |

+ В эти величины не включены белки, жира и углевода, получаемые детьми из материнского молока.

**Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ.**

Самостоятельная работа студентов в дисциплине «физическая культура» способствует активизации творческого потенциала личности, гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общечеловеческих ценностей как: здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет умение самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации

и использовать приобретённые умения и навыки в профессиональной деятельности и общественной жизни. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Самостоятельная работа способствует активизации творческого потенциала личности, развитию мобильности будущего высококвалифицированного специалиста.

Задачи самостоятельной работы:

- целостное развитие личности;

- развитие и совершенствование физических способностей студентов;

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений и навыков;

- углубление и расширение теоретических знаний;

- формирование умений использовать справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;

- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

- развитие исследовательских умений;

- умение использовать материал, собранный и полученный в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, в спортивно-массовых мероприятиях, при написании рефератов и докладов, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины. Время, отводимое на внеаудиторную деятельность студентов, находится в пределах 25-30% от объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня слож­ности, уровня умений студентов.

**Возможные формы контроля:**

-проверка выполненной работы преподавателем;

-отчет-защита студента по выполненной работе перед преподавателем (и/или студентами группы);

-зачетное выполнение контрольных нормативов;

-тестирование;

-опрос;

-участие в соревнованиях.

**Критериями оценки результатов** внеаудиторной самостоятельной работы являются:

-уровень освоения учебного материала;

-умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;

-результат тестирования;

-обоснованность и четкость изложения ответа;

-оформление материала в соответствии с требованиями

-результат участия в соревнованиях

-визуальная оценка техники выполнения элементов.

Самостоятельная работа предполагает:

* нахождение теоретических знаний по физической культуре;
* написание конспектов и проведение части занятия;
* составление комплексов упражнений различной направленности;
* подготовку к практическим занятиям по заданию преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях физической культуры);
* подготовку к контрольным нормативам;
* выполнение самостоятельных физических упражнений на занятии и в домашних условиях;
* составление индивидуальной программы занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

По дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура** на самостоятельную работу обучающихся отводится 70 час для специальностей.Методические указания основаны на требованиях к знаниям, умениям и навыкам студентов, предусмотренными государственным стандартом и ориентированы на достижение следующих целей.

**В результате освоения учебной дисциплины**

**Студенты должны знать:-** о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

**-** основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

**-** способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

**Студенты должны уметь**: - **-**составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

**-** выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

**-** выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

**-** осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

**-** соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

**-**осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**-** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствование техники движений;

**-** включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В методических указаниях содержатся задания для самостоятельной работы по разделам и темам, рекомендации для студентов по составлению таблиц, рекомендации и примеры по выполнению практических заданий, а также предложены критерии оценки для каждого вида работы.

**ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Самостоятельная работа обучающихся | Объем часов |
| **Тема 1.1.** Общекультурное социальное и профессиональное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Работа с литературой и изучение материала учебника.  Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме\*\* |  |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры  личности  Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме\*\* |  |
| Тема 2.2 Легкая атлети­ка кроссовая подготов­ка | Написание сообщения по теме: Легкая атлетика\*\*  Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, ме­таниях и кроссовой подготовке  Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу\* |  |
| Тема 2.3. Спортивные игры | Создание презентации и написание сообщения по теме: Баскетбол\*\*  Посещение спортивных секций по баскетболу\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу, Участие студентов в соревнованиях по баскетболу\* |  |
| Тема 2.4. Аэробика, гимнастика (девушки). | Создание презентации и написание сообщения по теме: Гимнастика\*\*  Посещение спортивных секций по аэробике и силовой гимнасти­ке\*\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях силовой гимна­стике\* |  |
| Раздел 3. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ППФП)  Тема 3.1 Психофизиоло­гические основы учебно­го и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в урегули­ровании работоспособ­ности | Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме\*\* |  |
| Тема 3.2 Физическая культура в профессио­нальной деятельности специалиста | Работа с литературой и изучение материала учебника. Выполнение индивидуального задания по написанию реферата по данной теме\*\* |  |
| Тема 4.2 Волейбол | Создание презентации и написание сообщения по теме: Волейбол\*\*  Посещение спортивных секций по волейболу\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу. Участие студентов в соревнованиях по волейболу\* |  |
| Тема 4.3 Гимнастика | Посещение спортивных секций по аэробике и силовой гимнасти­ке\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике. Участие студентов в соревнованиях силовой гимна­стике\* |  |
| Тема 4.4 Легкая атлети­ка | Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*\*  Подготовка к сдаче контрольных нормативов по легкой атлетике. Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике\* |  |
| *\*\*-* работа для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья | | |
| \*-работа для хорошо подготовленных и физически крепких студентов | | |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

**Тема 1.1.** Общекультурное социальное и профессиональное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Цель задания:

* углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение: час

Текст задания.

* Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению:

* ознакомление с основными понятиями:
* здоровье
* качество и стиль жизни
* здоровый образ жизни
* дееспособность
* трудоспособность

Содержание

1.Здоровье человека, как ценность и факторы его определяющие.

2. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.

3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.

4.Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы контроля:

* проверка и защита реферата (сообщения)
* опрос

Критерии оценки:

* оформление реферата (аккуратность, последовательность)
* четкость ответов на вопросы
* умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, РЛ. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 2010г

Интернет - источники:

http: www.profobrazovanie.org/

**Тема 2.1. Общая физическая подготовка**

Цель задания:

* углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение: час

Текст задания.

* Изучение материала учебника и дополнительных источников.
* Написание реферата (сообщения) по заданной теме
* функциональные системы организма человека
* саморегуляция

Рекомендации по выполнению:

* ознакомление с основными понятиями:
* гиподинамия
* гипокинезия
* максимальное потребление кислорода
* содержание
* Краткая характеристика функциональных систем организма человека.
* Возрастные особенности развития.
* Методические принципы, средства и методы развития основных двигательных качеств чело­века.
* Основные показатели самоконтроля.
* Контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Формы контроля:

* проверка и защита реферата(сообщения)
* опрос

Критерии оценки:

* оформление реферата (аккуратность, последовательность)
* четкость ответов на вопросы
* умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, P.JI. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники:<http://www.profobrazovanie.org/>

**Тема 2.2 Легкая атлетика, кроссовая подготовка**

Цель задания:

* тренировка выносливости
* развитие прыгучести
* развитие скоростно - силовых качеств

Количество часов на выполнение: часов

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-Зкм.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подго­товке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу\*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к рабо­те.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с перио­дичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

* проведение контрольно - тестовых заданий
* участие в городских и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий

-результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, P.J1. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

nsportal.ru

**Тема 2.3Спортивные игры. Баскетбол**

Цель задания**:**

* развитие ловкости и координации движений
* совершенствование технических элементов в баскетболе
* разучивание правил соревнований

Количество часов на выполнение-часов

**Задания**

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по баскетболу:

Задание. №1 Выполнение штрафного броска в кольцо со штрафной линии

Задание. №2Передачи от груди с перемещением на время

Задание. №3Ведение мяча одной рукой и бросок в кольцо с разбега с двух шагов Задание. №4 Посещение спортивных секций по баскетболу\*

Участие студентов в соревнованиях по баскетболу \*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а также их разогрев и подготовка к рабо­те.

Ловить мяч в ладони, вытягивая руки вперед.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Ведение выполнять только одной рукой.

Отскок мяча от пола должен быть на высоту бедра.

Траектория полета мяча при бросках в кольцо должна быть высокая.

При выполнении разбега под кольцо выполнять только один шаг, а со второго – прыжок. Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

- проведение контрольно - тестовых заданий

- участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий

-результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

1Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

lnsportal.ru

**Тема 2.4 Аэробика, гимнастика (девушки).**

Цель задания:

* развитие ловкости и координации движений
* развитие силы и гибкости

Количество часов на выполнениечасов

**Задания.**

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии (юн)

Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз (дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике\*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике \*

1. Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а также их разогрев и подготовка к рабо­те.

При выполнении:

* задания №1

Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок касались пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.

* задания №2

Обязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком пе­рекладины при подтягивании.

* задания №3

Удерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрямлять руки в лок­тях до исходного положения.

* задания №4

Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.

* задания №5

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

* проведение контрольно - тестовых заданий
* участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

* визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

1Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

lnsportal.ru

**Тема 3.1 Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в урегулирования работоспособности**

Цель задания**:**

- углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение**:**  часов

Текст задания

- Изучение материала учебника и дополнительных источников

- Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению**:**

ознакомление с основными понятиями:

* работоспособность
* профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП
* физическая подготовка и подготовленность
* адаптация

содержание

- Основные принципы построения самостоятельных занятий

- Основные признаки утомления

- Коррекция фигуры

- Факторы регуляции нагрузки

Формы контроля:

- проверка и защита реферата (сообщения)

-опрос

Критерии оценки**:**

- оформление реферата (аккуратность, последовательность)

- четкость ответов на вопросы

- умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**- Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники:

http://www.pmlbbrazovanie.org

**Тема 3.2 Физическая культура в профессиональной деятельности специали­ста**

Цель задания**:**

* углубление знаний по теме занятия

Количество часов на выполнение**:**  часов

Текст задания**.**

* Изучение материала учебника и дополнительных источников. Написание реферата (сообщения) по заданной теме

Рекомендации по выполнению**:**

ознакомление с основными понятиями:

* профессиограмма специалиста
* средства ППФП
* физическая и функциональная подготовленность

содержание

* Личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подго­товки к труду.
* Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания.
* Прикладная значимость некоторых видов спорта и специальных комплексов упражнений для ППФП

Формы контроля:

* проверка и защита реферата (сообщения)
* опрос

Критерии оценки**:**

* оформление реферата (аккуратность, последовательность)
* четкость ответов на вопросы
* умение пользоваться текстом

Рекомендуемая литература:

**Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, P.JI. Палтиевич**

Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник для начального и среднего профессионального образования Издательский центр Академия, 20 Юг

Интернет - источники:

hр: // www. profobrazovaniе. org/

**Тема 4.2 Волейбол**

Цель задания**:**

* развитие ловкости и координации движений
* совершенствование технических элементов в волейболе
* разучивание правил соревнований

Количество часов на выполнение часов

Задания

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по волейболу:

Задание. №1

Передача сверху и снизу двумя руками над собой.

Задание. №2

Верхняя и нижняя прямая подача.

Задание. №3

Передачи в парах сверху и снизу.

Задание. №4

Посещение спортивных секций по волейболу\*

Участие студентов в соревнованиях по волейболу \*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а также их разогрев и подготовка к рабо­те.

Удерживать стойку волейболиста.

Не упускать мяч из зрительного контроля.

Играть только двумя руками при выполнении приема и передачи мяча.

Подбегать под мяч, удерживая руки наготове.

Траектория полета мяча при передачах должна быть высокая.

При выполнении подач следить за правильностью подброса мяча.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

* проведение контрольно- тестовых заданий
* участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

* визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, Р.Л. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2010г.

**Тема 4.3 Гимнастика**

Цель задания**:**

* развитие ловкости и координации движений
* развитие силы и гибкости

Количество часов на выполнение часов

Задания.

Подготовка к сдаче контрольных нормативов по гимнастике:

Задание. №1

Подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами (руки за головой) 25раз 2 серии Задание. №2

Подтягивание из виса на перекладине 10 раз 2 серии(юн)

Задание. №3

Отжимание от пола 25 раз (юн.) и 10 раз(дев.) по 2 серии Задание. №4

Наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием положения 30 сек.

Задание. №5

Посещение спортивных секций по гимнастике\*

Участие студентов в соревнованиях по силовой гимнастике и аэробике \*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а также их разогрев и подготовка к рабо­те.

**При выполнении:**

* задания №1 Следить за тем, чтобы работали мышцы брюшного пресса, руки и затылок каса­лись пола, а при подъеме на выдохе осуществлялось касание бедер грудью.
* задания №20бязательно выполнять полный провис, выпрямляя руки в локтях и касаться подбородком перекладины при подтягивании.
* задания №ЗУдерживать туловище прямо, руки сгибать до 90 градусов и на выдохе выпрям­лять руки в локтях до исходного положения.
* задания №4Ноги в коленях не сгибать, выполнять наклоны с полной амплитудой на выдохе.
* задания №5Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивиду­альному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля:

* проведение контрольно- тестовых заданий
* участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

-результаты выполнения контрольно-тестовых заданий -результаты участия в соревнованиях

* визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, P.JI. Палтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2010г.

Интернет - источники

lnsportal.ru

**Тема 4.4 Легкая атлетика**

1 Цель задания:

* тренировка выносливости
* развитие прыгучести
* развитие скоростно - силовых качеств

2 Количество часов на выполнение: часа

**Задания**

Задание. №1

Пробегание дистанции 1-3км.

Задание. №2

Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге, прыжках, метаниях и кроссовой подго­товке. Тренировка контрольных нормативов.

Задание. №3

Посещение спортивных секций по легкой атлетике\*

Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу\*

Рекомендации по выполнению:

Перед началом тренировки обязательно провести разминку, в которой выполняются уп­ражнения для суставов и основных мышечных групп, а так же их разогрев и подготовка к рабо­те.

Бег выполняется в медленном или среднем темпе.

На начальном этапе тренировок можно переходить на шаг.

Дистанцию увеличивать постепенно, начиная с 1км. девушкам и с 2км. юношам. Тренировка в беге на короткие дистанции проводится интервальным методом с перио­дичным изменением скорости бега.

Для тренировки в прыжках выполнять прыжки через скакалку по 100 раз 3 повтора.

Хорошо подготовленные студенты занимаются с преподавателем по индивидуальному плану подготовки к соревнованиям.

Формы контроля

* проведение контрольно - тестовых заданий
* участие в городских, окружных и внутриколледжных соревнованиях

Критерии оценки:

- результаты выполнения контрольно-тестовых заданий

-результаты участия в соревнованиях

- визуальная оценка техники

Рекомендуемая литература

Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев, P.JIПалтиевич Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО, Издательский центр М.Академия 2008г.

Интернет - источники

nsportal.ru

<http://www.profobrazovanie.org/>

**5. Технические требования к оформлению рефератов**

**5.1 Форматирование текста**

Текст реферата выполняется печатным способом (через распечатку на принтере) на бумаге белого цвета, формата А4, в книжной ориентации. Объём реферата должен составлять не менее **20** страниц (включая все составные части реферата, указанные в п. 3.2.1 настоящих Рекомендаций, за исключением титульного листа) и не более **30** страниц печатного текста. Оптимальный объём реферата – **25** страниц.

При создании текста реферата задаются следующие технические параметры:

* шрифт – Times New Roman, 12 кегль,
* поля: верхнее, нижнее и левое – по 20 мм каждое, правое поле – 10 мм,
* абзацный отступ – 1,25 см,
* межстрочный интервал – одинарный,
* выравнивание – по ширине.
* автоматическая расстановка переносов.

**5.2 Ссылки на источники**

Ссылки на использованные источники приводятся непосредственно в тексте реферата в квадратных скобках в соответствии с очерёдностью источника в Списке использованных источников.

**5.3 Реформатирование интернет-текста**

В реферате не допускается наличие гиперссылок, скопированных из Интернета. Все выделения цветом, гиперссылки и иные технические элементы, присутствовавшие в тексте сайта перед его копированием в файл реферата, должны быть реформатированы – гиперссылки удаляются, выделение цветом снимается, инструменты «[Править]» или «[Скачать]» убираются - и т.д. Выравнивание текста, скопированного с web-сайта.

**5.4 Порядок представления реферата**

Реферат сдаётся для проверки преподавателю только в РАСПЕЧАТАННОМ виде (не на флэш-карте!), при этом весь реферат помещён в файл-папку, имитируя внешний вид журнала или книги. Без файл-папки рефераты к проверке не принимаются!

При представлении реферата обучающийся полностью уверен, что реферат им выполнен на 100 %. Не принимаются на «промежуточную» проверку рефераты, требующие, с точки зрения самого обучающегося, доработки, редактирования и т.п. действий.

***Недоделанную работу не показывают!***

Публично защищать реферат не требуется: это не предусмотрено рабочим планом преподавателя. Защита рефератов организуется в специальном порядке по особой просьбе самих обучающихся.

**5.5 Критерии оценивания рефератов**

Представляемые обучающимися рефераты оцениваются преподавателем по следующим критериям:

а) соответствие текста реферата заявленной теме;

б) глубина проработки (раскрытия) темы в тексте реферата;

в) умение видеть проблему и искать пути её решения («Введение» и «Заключение»);

г) многообразие точек зрения различных авторов на одну и ту же проблему (объективность раскрытия темы) – отслеживается по Списку использованных источников;

д) степень самостоятельности обучающегося в работе над рефератом (крайне желательно показать в реферате собственную точку зрения на рассматриваемую проблему.

е) степень иллюстративности материала, представляемого в реферате: таблицы, фотографии, схемы, рисунки и т.п.

ж) соответствие оформления реферата техническим требованиям оформления рефератов.

**6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕКТРОННЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ**

**6.1 Темы презентаций для самостоятельной работы**

Выбор темы презентации – добровольный, на усмотрение самого обучающегося. Рекомендуется выбрать ту тему презентации, которая наиболее интересна для самостоятельной подготовки обучающегося.

Набор тем презентаций может изменяться с началом каждого нового учебного года, однако общие требования к оформлению и содержанию презентаций остаётся неизменным: данные требования изложены ниже.

**6.2 Требования к оформлению презентаций**

**6.2.1** Презентации выполняются только в программе MicrosoftPowerPoint – в любой версии. Презентации, созданные в любой другой программе, к рассмотрению не принимаются!

**6.2.2** Рекомендуемый объём презентации – 15 слайдов, включая титульный слайд и заключительный слайд («*Спасибо за внимание*»). Минимальное количество слайдов – 12. Максимальное количество слайдов не ограничено.

**6.2.3** Необходимо помнить, что презентация создаётся для публичной демонстрации вашей работы. Поэтому общие требования к оформлению презентации подразумевают аккуратность, красоту слайдов (в т.ч. дизайна, фона, анимации, кегля и цвета шрифта), удобство визуального восприятия (проще говоря – чтобы глазам было не больно всматриваться в предлагаемые картинки и текст).

**6.3 Требования к содержанию презентаций**

**6.3.1** В презентации, в отличие от реферата, главную роль в представлении результатов самостоятельной работы играют иллюстрации («картинки»). Однако большинство иллюстраций необходимо сопровождать пояснительным текстом.

а) название темы презентации;

б) фамилию и инициалы обучающегося, а также номер его учебной группы.

**6.3.3** Содержание остальных слайдов должно наиболее полно отражать суть темы презентации – для чего рекомендуется пользоваться лишь солидными, хорошо зарекомендовавшими себя веб/сайтами. Только в этом случае создание презентации будет иметь смысл!

**6.3.4** Финальный слайд, по требованиям вежливости и этикета, должен содержать надпись: «Спасибо за внимание!» (*или*: «Благодарим за внимание!»). Во/первых, Вы действительно привлекли своей презентацией чьё/то внимание и теперь благодарите зрителя за проявленный интерес к Вашей работе, а во/вторых, стилистически нехорошо завершать любое произведение – и презентацию в том числе – без логического финала. Слайд с надписью «Спасибо за внимание!» становится, таким образом, «логической точкой» Вашей презентации.

**6.3.5** В презентации приветствуются динамичность анимации и дизайна – на усмотрение самого обучающегося/разработчика презентации, - однако и анимация, и дизайн не должны быть утомляющими глаз и внимание. Отсутствие анимации и минимальный дизайн презентации **не являются основанием для снижения оценки!**

Также в презентации приветствуется наличие внутренней навигации посредством гиперссылок на те или иные слайды в зависимости от композиции содержания. В то же время отсутствие внутренней навигации также **не является основанием для снижения оценки!**

**НО:** гиперссылки и прочие остаточные элементы от текста, скопированного с веб/сайтов, в презентации не допускаются! Проще говоря, текст, скопированный из Интернета, должен быть тщательно отформатирован и очищен от первичных гиперссылок.

**6.4 Порядок представления презентаций**

**6.4.1** Презентации сдаются на проверку преподавателю на флэш/карте. ***Рекомендуется*** презентации сдавать на таких флэш/картах, которые сейчас, в данную минуту и даже, возможно, в течение ближайших суток, обучающемуся не нужны. В силу чисто технических причин, у преподавателя может не оказаться возможности или времени скопировать подготовленную Вами презентацию на свой рабочий компьютер именно в данный момент: в таком случае, он произведёт копирование («сбросит» Вашу презентацию**) чуть позже**, а при следующей встрече с обучающимся или по первому требованию обучающегося возвратит флэш/карту.

Презентации в распечатанном виде (на бумаге) к проверке не принимаются!

**6.4.2** Файл с презентацией называется самим обучающимся по своей фамилии (с указанием номера учебной группы). Иначе, если файл будет назван по/другому, либо ни в названии файла, ни на титульном слайде не будет указана фамилия обучающегося/разработчика, преподаватель никогда не догадается, **чья** это презентация и кому выставлять заслуженную оценку!

При представлении презентации обучающийся полностью уверен, что работа выполнена им на 100 %. Не принимаются на «промежуточную» проверку презентации, требующие, с точки зрения самого обучающегося, доработки, редактирования и т.п. действий.

***Недоделанную работу не показывают!***

Публично представлять презентацию не требуется: это не предусмотрено рабочим планом преподавателя.

**6.4.3 Критерии оценивания презентаций**

Представляемые обучающимися презентаци оцениваются преподавателем по следующим критериям:

а) соответствие содержания презентаций заявленной теме;

б) степень наглядности раскрытия темы (наличие красочных и содержательных иллюстраций по теме презентации);

в) техническая проработка: т.е. аккуратное сочетание «картинок» и текста на слайде, проявление самих иллюстраций, отсутствие электронных технических инструментов при показе слайдов (вспоминайте уроки информатики в школе!);

г) степень самостоятельности обучающегося в работе над презентацией: ***очень плохо***, когда видно, что вся презентация просто тупо «скачана» из Интернета, а сам обучающийся её даже не касался;

д) соответствие оформления презентации техническим требованиям оформления.