

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

ФИО: Силин Яков Петрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.09.2023 15:56:40

Уникальный идентификационный ключ:

24f866712aca16484076a8cbb3c509a9531e605f

Одобрена

Педагогическим советом колледжа

протокол № 4 от 06.12.2021 г.

Директор колледжа _____ А.Э.Чечулин

(подпись)

Утверждена

Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

протокол № 4 от 14.12.2022 г.

Председатель _____ Д.А. Карх



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	ОГСЭ.04 Физическая культура
Специальность	40.02.03 Право и судебное администрирование
Форма обучения	очно-заочная
Год набора	2023
Разработана:	
Преподаватель,	
А.Р. Даутов	

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП	4
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	13
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	15

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование (приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 г. № 513)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Целью дисциплины "Физическая культура" является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

Уметь:

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

Результатом освоения дисциплины, в соответствии с рабочей программой воспитания, является формирование у обучающихся следующих личностных результатов обучения:

ЛР 7. Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 9. Сознательный ценности жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 11. Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	0	2	2	46	0
Семестр 2					
	0	2	2	66	0
Семестр 3					
Контрольная работа	0	2	2	41	0
Семестр 4					
Контрольная работа	0	2	2	39	0
Семестр 5					
Контрольная работа	0	2	2	24	0
Семестр 6					
Зачет	0	2	2	16	0
	0	12	12	232	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП

В результате освоения ООП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОК 10 Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)					
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия			
Семестр 1		48						

Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	48			2	46	
Семестр 2		68					
Тема 2.	Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	68			2	66	
Семестр 3		43					
Тема 3.	Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	43			2	41	
Семестр 4		41					
Тема 4.	Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	41			2	39	
Семестр 5		26					
Тема 5.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	26			2	24	
Семестр 6		18					
Тема 6.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)	18			2	16	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр	Тест	Тест состоит из 25 открытых вопросов	Зачет/незачет
2 семестр	Контрольная работа	Составить комплекс УГГ	Зачет/незачет
3 семестр	Контрольная работа	Основы питания современного человека. Составить пример плана питания на день в соответствии с нормами БЖУ.	Зачет/незачет
4 семестр	Контрольная работа	Подготовить развернутые ответы на вопросы	Контрольная работа
5 семестр	Контрольная работа	Функциональные пробы и антропометрия. Опишите какие существуют функциональные пробы и антропометрические измерения. Проведите одну из функциональных проб.	Зачет/незачет
1-6 семестр	Ведомость посещаемости учебных занятий	Посещение занятий	1 балл за занятие
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
6 семестр (За)	Билет к зачету	Нормативы для определения развития физических качеств. Тест состоит из 5 закрытых вопросов и 5 открытых вопросов. Количество вариантов - 10. Количество билетов - 25	Зачет/незачет

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ООП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин (предметов) и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Занятия по специализациям: - Лёгкая атлетика

- Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 3. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Занятия по специализациям: Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 4. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Занятия по специализациям: - Спортивные игры: - баскетбол - волейбол - футбол Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Измерение показателей.

Значения показателей. Анализ дневника самоконтроля. Занятия по специализациям: Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) - Занятия со студентами специальной медицинской группы

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

ППФП. Понятие. Цели и задачи. Содержание.

Пример составления ППФП с учетом специальности обучающихся.

Занятия по специализациям: Занятия на тренажерах - Общая физическая подготовка (ОФП) -
Занятия со студентами специальной медицинской группы

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом и изучение учебной литературы на тему Основы здорового образа жизни

Тема 2. Легкая атлетика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Основа нашего тела – позвоночник. Он должен быть как можно более прямым. Исключая только естественный прогиб в тазу, который глубоко индивидуален. Проверку вашей осанки надо проверять с шеи. Голова должна быть посажена прямо, следите за тем, чтобы не было наклона вперед, назад или вбок. Во время бега ваше тело (корпус) имеет естественный наклон вперед.

Самые распространенные ошибки: чрезмерный наклон вперед – «бег в наклоне» и отклонение корпуса назад – «бег в откидке». Есть простой способ найти естественный для вас наклон. Принять беговую позу и потихоньку наклоняться вперед, не стараясь удержаться за счет напряжения мышц спины. Настанет момент, когда вам придется подставить ногу, чтобы не упасть. Вот так и побежали. Еще одна распространенная ошибка. Частенько бегуны прогибаются в тазу и в итоге бегут «сидя». Это очень неэффективно и ведет к перенапряжению поясничного отдела позвоночника.

Работа рук. основополагающий момент в беге. А большинство, к моему удивлению, об этом даже и не думает. Плечи должны быть опущены и симметричны. Задранные плечи приводят к напряжению всего тела. Руки работают по направлению бега, как можно ближе к прямолинейному движению.

Это дает и эффективную компенсацию закручивания вашего тела, вызванного толчком ноги, и разворачивает вашу грудную клетку, позволяя максимально использовать ваши легкие. А легкие - это основной орган, поддерживающий наше продвижение в беге. При правильной технике плечи стоят на месте, а двигаются только предплечья! Кисти являются прямым продолжением локтя. Пальцы сложены в кулак и расслаблены.

Тема 3. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Изучение учебной литературы на тему Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Начинать занятие с построения и постановки задач
- В подготовительную часть включать общеразвивающие и специальные упражнения, а также специальные упражнения с мячами.
- Целесообразно включать в ПЧ упражнения на технику перемещений (стартовые стойки, все виды перемещений) 4. Необходимо чередовать упражнения направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление
- На занятиях направленных на совершенствование точности технических приемов не рекомендуется упражнение на развитие силы в ПЧ

Основная часть (60 мин) Задачи основной части занятия:

- Изучение технических приемов игры в волейбол.
- Повышение физической подготовленности занимающихся.
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
- Обучение занимающихся применять освоенные приемы в игровой обстановке.

Методические указания для занимающихся баскетболом

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.
2. Броски мяча из-под щита совершать дальше от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.
4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.
5. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.
6. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.
7. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия.
8. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости): учиться управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать бросок мяча уверенным в его результативности.

Тема 4. Спортивные игры (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Мини-футбол

Примерные упражнения

1. Занимающиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.
2. Занимающиеся встают в 1–1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч нужно остановить и вновь направить в стенку и т.д.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.
4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.
5. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7–8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, совершивший больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.
6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.
7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.
8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру, затем ударом по катящемуся мячу возвращают его обратно и т.д. При передачах игроки следят за тем, чтобы мячи не сталкивались.

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Изучение учебной литературы на тему Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Атлетическая гимнастика.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика (ОК 10, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11)

Изучение учебной литературы и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять тёплый душ или растереться жёстким мокрым полотенцем.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Темы рефератов для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья.
Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ
Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
контрольная работа

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
приложение 6

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
Не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Караулова Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
2. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 493 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/491233>
3. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>

4. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 599 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495018>

5. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

Дополнительная литература:

1. Стрельников В.А., Толстикова В.А., Кузьмин В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе [Электронный ресурс]: Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 112 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1216376>

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 197 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495699>

4. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>

5. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 194 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/496822>

6. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495966>

7. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 201 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Тг000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии 30.09.2023.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Консультант+. Срок действия лицензии до 31.12.2023

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Вопросы для самостоятельной подготовки к зачету

6 семестр

1. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
3. Содержание самостоятельных занятий.
4. Производственная гимнастика.
5. Что такое выносливость?
6. Какие есть формы самостоятельных занятий?
7. Где зародились Олимпийские игры?
8. Сколько ккал в день должен употреблять взрослый человек?
9. Назовите основные физические качества.
10. Компоненты здорового образа жизни?
11. Здоровье человека и факторы, его определяющие?
12. Что такое физическая культура?
13. Как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Что такое физическое упражнение?
16. Физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
17. Олимпийский девиз?
18. Что такое закаливание?

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/дифференцированному зачету

ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и специальной медицинской группы (вместо сдачи контрольных нормативов)

6 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Реферат дополнить комплексом упражнений по специальности студента (ОК 10).

Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) <u>часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;</u> в) наука о природной деятельности человека.	ОК 10	2
2	А	К объективным показателям самоконтроля относится: а) <u>частота сердечных сокращений;</u> б) самочувствие; в) аппетит.	ОК 10	2
3	В	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) утомлением, возникающим в результате их выполнения; б) продолжительностью выполнения двигательных действий; в) <u>сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.</u>	ОК 10	2
4	В	Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения</u>	ОК 10	2

		<u>деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u>		
5	Б	На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса; б) <u>кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;</u> в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.	ОК 10	2
6	А	Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе? а) <u>24;</u> б) 36; в) 48.	ОК 10	2
7	А	Какая высота баскетбольного кольца? а) <u>3,05м;</u> б) 2,5 м; в) 3,65 м.	ОК 10	2
8	А	Высота сетки в волейболе для мужчин? а) <u>2,43 м;</u> б) 2,24 м; в) 2,55 м	ОК 10	2
9	В	Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) <u>2,44 м.</u>	ОК 10	2
10	Б	В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР? а) 1931; б) <u>1934;</u> в) 1937.	ОК 10	2
11	Б	Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.	ОК 10	2
12	Б	Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) <u>педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;</u> в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.	ОК 10	2
13	А	Самый быстрый способ плавания: а) <u>кроль;</u> б) баттерфляй; в) брасс.	ОК 10	2
14	В	Когда отмечается Всероссийский День самбо? а) 23 мая;	ОК 10	2

		б) 28 октября; в) 16 ноября.		
15	А	Виды кардиотренажёров: а) велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры; б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.	ОК 10	2
16	Б	Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) 2; в) 1.	ОК 10	2
17	Б	Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги? а) 2; б) 3; в) 4.	ОК 10	2
18	Б	До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2? а) 20; б) 15; в) 25.	ОК 10	2
19	Б	Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара? а) нет; б) да; в) только после первой передачи.	ОК 10	2
20	Б	С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье; в) пятиборье.	ОК 10	2
21	В	Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.	ОК 10	2
22	А	К циклическим видам спорта не относятся: а) волейбол; б) стайерский бег; в) плавание.	ОК 10	2
23	Б	Александр Попов олимпийский чемпион в: а) боксе; б) плавании; в) гребле.	ОК 10	2

24	Б	Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) <u>физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;</u> в) физические упражнения.	ОК 10	2
25	А	Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это: а) <u>состояние полного физического, духовного и социального благополучия;</u> б) отсутствие болезней и физических дефектов; в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.	ОК 10	2
26		Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц? а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг; б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия; в) <u>присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.</u>	ОК 10	2
27	А	Сколько периодов длится баскетбольный матч? а) <u>5;</u> б) 6; в) 4.	ОК 10	2
28	А	Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол? а) <u>5 минут;</u> б) 10 минут; в) 7 минут.	ОК 10	2
29	А	Размеры волейбольной площадки? а) <u>18x9 метров;</u> б) 20x10 метров; в) 15x8 метров.	ОК 10	2
30	В	Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) <u>2014.</u>	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
4. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
5. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
6. Перечислите основные физические качества.
7. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
8. Дайте определение понятию: Гибкость
9. Дайте определение понятию: Ловкость.

10. Дайте определение понятию: Быстрота.

**Приложение 4
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
по дисциплине
Физическая культура**

Оценочные материалы текущего контроля

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль			
Физическая культура	Посещаемость учебных занятий 1-6 семестр	Посещение занятий	одно занятие 1 балл

**Приложение 5
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета колледжа

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
по дисциплине
Физическая культура

Студенты основной медицинской группы выполняют контрольные нормативы физической подготовленности после каждого семестра обучения.

Обязательные тесты определения физической подготовленности проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в колледж, и в конце семестра – как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Студенты специальной медицинской группы выполняют реферат (приложение 2) вместо сдачи контрольных нормативов.

Нормативы испытаний (тесты) для дифференцированного зачета в 4 семестре

Необходимо сдать 7 нормативов из 8 для получения дифференцированного зачета. Оценка формируется из среднего арифметического показателя за 7 нормативов. Студенты сдают 7 норматива из 8 по выбору. Если студент сдал зачетные нормативы ниже оценки «удовлетворительно» (3), значит студент не освоил программу по дисциплине «Физическая культура» и получает оценку «неуд.». Нормативы для дифференцированного зачета сдаются в течение года.

№	Нормативы испытаний (тесты)	Девушки			Юноши		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.)	160	170	175	195	200	210
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.)	7	9	11	6	7	8
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	24	27	33	24	28	35
4	Челночный бег 3x10 м.	9,5	9,0	8,7	8,5	8,0	7,6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине	5	8	11	6	8	11
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	11	15	25	30
7	Бег на 60 м(с)	12,0	11,0	10,5	10,5	9,5	8,8
8	Бег 2000 м (с)	15,0	13,0	12,0			
9	Бег 3000 м (с)	-	-	-	18,0	15,30	14,30

Темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и специальной медицинской группы (вместо сдачи контрольных нормативов):

4 семестр

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Реферат дополнить комплексом упражнений по специальности студента (ОК 10).

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 1
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) <u>часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;</u> в) наука о природной деятельности человека.	ОК 10	2
2	А	К объективным показателям самоконтроля относится: а) <u>частота сердечных сокращений;</u> б) самочувствие; в) аппетит.	ОК 10	2
3	В	Величина нагрузки физических упражнений обусловлена: а) утомлением, возникающим в результате их выполнения; б) продолжительностью выполнения двигательных действий; в) <u>сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.</u>	ОК 10	2
4	В	Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u>	ОК 10	2
5	Б	На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса; б) <u>кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;</u> в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
4. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
5. Укажите, где зародились Олимпийские игры?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 2
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	А	Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча в баскетболе? а) <u>24</u> ; б) 36; в) 48.	ОК 10	2
2	А	Какая высота баскетбольного кольца? а) <u>3,05м</u> ; б) 2,5 м; в) 3,65 м.	ОК 10	2
3	А	Высота сетки в волейболе для мужчин? а) <u>2,43 м</u> ; б) 2,24 м; в) 2,55 м	ОК 10	2
4	В	Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) <u>2,44 м</u> .	ОК 10	2
5	Б	В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР? а) 1931; б) <u>1934</u> ; в) 1937.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите основные физические качества.
2. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
3. Дайте определение понятию: Гибкость
4. Дайте определение понятию: Ловкость.
5. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 3
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.	ОК 10	2
2	Б	Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) <u>педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;</u> в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.	ОК 10	2
3	А	Самый быстрый способ плавания: а) <u>кроль;</u> б) баттерфляй; в) брасс.	ОК 10	2
4	В	Когда отмечается Всероссийский День самбо? а) 23 мая; б) 28 октября; в) <u>16 ноября.</u>	ОК 10	2
5	А	Виды кардиотренажёров: а) <u>велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;</u> б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?

3. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Ловкость.
6. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 4
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) 2 ; в) 1.	ОК 10	2
2	Б	Какое количество очков считается за один бросок в баскетболе, забитый из-за трёх очковой дуги? а) 2; б) 3 ; в) 4.	ОК 10	2
3	Б	До скольких очков проводится решающий пятый сет в волейболе при счёте в партиях 2:2? а) 20; б) 15 ; в) 25.	ОК 10	2
4	Б	Может ли засчитаться гол, забитый непосредственно с углового удара? а) нет; б) да ; в) только после первой передачи.	ОК 10	2
5	Б	С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье ; в) пятиборье.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
2. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
3. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
4. Дайте определение понятию: Гибкость
5. Дайте определение понятию: Ловкость.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 5
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	В	Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) <u>сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.</u>	ОК 10	2
2	А	К циклическим видам спорта не относятся: а) <u>волейбол;</u> б) стайерский бег; в) плавание.	ОК 10	2
3	Б	Александр Попов олимпийский чемпион в: а) боксе; б) <u>плавании;</u> в) гребле.	ОК 10	2
4	Б	Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) <u>физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;</u> в) физические упражнения.	ОК 10	2
5	А	Здоровый образ жизни (определение ВОЗ) это: а) <u>состояние полного физического, духовного и социального благополучия;</u> б) отсутствие болезней и физических дефектов; в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?

4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Гибкость

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 6
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1		Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц? а) прыжки на носках, ходьба на пятках, приставной шаг; б) прыжки, ходьба в полном приседе, гиперэкстензия; в) <u>присед со штангой, выпады, отведение ног на кроссовере.</u>	ОК 10	2
2	А	Сколько периодов длится баскетбольный матч? а) <u>5;</u> б) 6; в) 4.	ОК 10	2
3	А	Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол? а) <u>5 минут;</u> б) 10 минут; в) 7 минут.	ОК 10	2
4	А	Размеры волейбольной площадки? а) <u>18x9 метров;</u> б) 20x10 метров; в) 15x8 метров.	ОК 10	2
5	В	Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) <u>2014.</u>	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 7
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	Физическая культура это: а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека; б) <u>часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;</u> в) наука о природной деятельности человека.	ОК 10	2
2	В	Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u>	ОК 10	2
3	А	Какая высота баскетбольного кольца? а) <u>3,05м;</u> б) 2,5 м; в) 3,65 м.	ОК 10	2
4	Б	Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.	ОК 10	2
5	А	Виды кардиотренажёров: а) <u>велотренажёры, беговые дорожки, эллиптические, степперы, гребные тренажёры;</u> б) беговые дорожки, степ-платформа, гребная тяга, прыжки на скакалке, бег на месте; в) велотренажёры, бег с высоким подниманием бедра, степперы, кроссовер, тренажёр Шмидта.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?
3. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
4. Перечислите основные физические качества.
5. Дайте определение понятию: Гибкость

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 8
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	А	К объективным показателям самоконтроля относится: а) <u>частота сердечных сокращений;</u> б) самочувствие; в) аппетит.	ОК 10	2
2	В	Переутомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена; б) состояние организма, при котором снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышается АД; в) <u>патологическое состояние организма, проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно сосудистой системы, ухудшение спортивных результатов.</u>	ОК 10	2
3	В	Высота футбольных ворот? а) 3,05 м; б) 2,85 м; в) <u>2,44 м.</u>	ОК 10	2
4	Б	Физическое воспитание это: а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности; б) <u>педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;</u> в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.	ОК 10	2
5	В	Ловкость это: а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях; б) способность быстро освоить новое двигательное действие; в) <u>сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.</u>	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
2. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
3. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
4. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
5. Дайте определение понятию: Быстрота.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 9
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) многоборье ; в) пятиборье.	ОК 10	2
2	Б	Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы ; в) физические упражнения.	ОК 10	2
3	А	Сколько периодов длится баскетбольный матч? а) 5 ; б) 6; в) 4.	ОК 10	2
4	А	Длительность по времени дополнительного периода в игре баскетбол? а) 5 минут ; б) 10 минут; в) 7 минут.	ОК 10	2
5	В	Год возрождения комплекса ГТО в современной России? а) 2013; б) 2015; в) 2014 .	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
2. Укажите, где зародились Олимпийские игры?
3. Перечислите основные физические качества.
4. Укажите, через сколько происходит восстановление ЧСС до исходного уровня после физической нагрузки у студента?
5. Дайте определение понятию: Гибкость

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Дисциплина	Физическая культура
Вид промежуточной аттестации	Дифференцированный зачёт
Составила	А.Р. Даутов

Вариант 10
Тестовые задания закрытого и открытого типа

		Тестовые вопросы закрытого типа		
1	Б	На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)? а) блочные, для рук, для ног, для спины, для пресса; б) <u>кардио, блочные, рычажные, с собственным весом, силовые рамы;</u> в) с блинами, с блоками, с зафиксированным весом, со свободным весом, с собственным весом.	ОК 10	2
2	Б	Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания: а) развивающие, коррекционные, специфические; б) <u>воспитательные, оздоровительные, образовательные;</u> в) общепедагогические, гигиенические, оздоровительные.	ОК 10	2
3	Б	Какое количество очков считается за один штрафной бросок в баскетболе? а) 3; б) <u>2;</u> в) 1.	ОК 10	2
4	Б	С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО? а) десятиборье; б) <u>многоборье;</u> в) пятиборье.	ОК 10	2
5	Б	Средствами физического воспитания являются: а) теория и методика физвоспитания, физические упражнения, оздоровительные силы природы; б) <u>физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;</u> в) физические упражнения.	ОК 10	2

Тестовые задания открытого типа:

1. Перечислите, что относится к активному отдыху?
2. Укажите оптимальную величину пульса при занятиях физическими упражнениями для начинающих в возрасте 20 лет?
3. Укажите, как рассчитать максимально допустимую ЧСС?

4. Перечислите физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему?
5. Дайте определение понятию: Гибкость

**Приложение 6
к рабочей программе**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДЕНЫ
на заседании Педагогического совета
колледжа

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНО-ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ
ОБУЧЕНИЯ**

по дисциплине
Физическая культура

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу ОГСЭ программы подготовки специалистов среднего звена.

В соответствии с рабочим учебным планом при изучении учебной дисциплины необходимо выполнить контрольную работу.

Контрольная работа является одним из видов самостоятельной учебной работы студентов очно-заочной формы обучения, формой контроля освоения ими учебного материала по дисциплине, уровня знаний, умений и степени сформированности компетенций

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение соответствующей темы учебной дисциплины, на основе указанных источников и выполнение заданий.

Выполнение контрольной работы формирует учебно-исследовательские навыки, закрепляет умение самостоятельно работать с литературой, помогает усвоению важных разделов основного курса.

Цели проведения контрольной работы:

- проверка и оценка знаний и умений студентов,
- получение информации о характере их познавательной деятельности, уровне самостоятельности и активности, об эффективности форм и методов учебной деятельности.
- организацию собственной деятельности, выбор типовых способов выполнения профессиональных задач;
- поиск и использование информации, необходимой для выполнения профессиональной задачи;
- использование информационно-коммуникационных технологий;
- ответственное отношение к выполнению контрольной работы.

Для выполнения домашней контрольной работы необходимо:

- ознакомиться с общими вопросами организации и выполнения самостоятельной работы студентов очно-заочной формы обучения;
- ознакомиться со структурой и содержанием данных методических указаний;
- определить свой вариант согласно приведенной таблице;
- выполнить все задания по всем пунктам.

Структура и содержание контрольной работы

Приступая к выполнению контрольных заданий, следует проработать теоретический материал. Ответить на вопросы теоретического характера, излагая основные положения не вдаваясь в излишние подробности, но и не ограничиваясь несколькими абзацами.

При выполнении практической части ответы должны быть даны четкие, полные, отвечающие сути поставленного вопроса.

Требования к оформлению контрольной работы.

Технические требования к тексту:

- Шрифт - Times New Roman.
- Тип основного текста: обычный, размер 14 пт.
- Шрифт заголовков разделов: полужирный, размер 14 пт.
- Шрифт заголовков подразделов, пунктов и подпунктов полужирный, размер 14 пт.
- Поля документа: левое - 30 мм; правое - 10 мм; верхнее - 15 мм; нижнее - 20 мм.
- Отступ первой строки – 1,25 см.
- Межстрочный интервал – полуторный.
- Выравнивание текста – по ширине.

- Номер страницы проставляется арабской цифрой без точки в правом верхнем ее углу. Нумерация страниц обязательна. Она начинается с титульного листа, но на самом титульном листе номер страницы не проставляется.

Объем работы 2-5 страниц текста.

Титульный лист контрольной работы должен содержать следующую информацию:

- Название колледжа.
- ФИО студента.
- Номер группы.
- Код и наименование специальности.
- Наименование дисциплины.
- ФИО преподавателя.
- Подпись преподавателя.

Оценка работы.

Выполненная контрольная работа должна быть выполнена полностью, т.е. должны быть выполнены все задания

Ответы на вопросы должны быть составлены своими словами, а не списаны с учебника или методических указаний. Цитаты следует брать в кавычки и указывать цитируемого автора, название книги, страницу, год издания.

Работа сдаётся методисту по заочному отделению за 20 дней до начала сессии, в указанные преподавателем сроки.

На проверке работа находится в течение 10 дней.

Преподаватель выставляет одну из двух оценок «зачет» или «незачёт».

«Незачёт» выставляется, если:

- тема одного из заданий не раскрыта;
- не раскрыты темы обоих заданий;
- ответы не соответствуют теме;
- недостаточно объёма изложения;
- в ответах присутствуют грубые фактические ошибки;
- изложение некорректное, используется ненаучная терминология;
- ответ представляет собой только собственную точку зрения, которая ничем не обоснована;
- изложение бессвязное, является набором случайных сведений из различных источников.

Типичные ошибки:

- Работа написана не по своему шифру (варианту).
- Вопросы плана в тексте не выделены.
- Содержание работы не соответствует плану.
- Сплошное копирование учебной или дополнительной литературы.
- Собственная позиция ни в основной части, ни в заключении не прослеживается.
- Работа написана только по одному источнику.
- Цитаты не оформлены сносками (особенно в случаях использования Интернет-ресурсов).
- В списке литературы указаны работы без выходных данных, т.е. без указания места издательства, года издания; в том числе журнальные статьи без указания авторов и названия статей.

Студент, получивший оценку «незачёт», дорабатывает задания, исправляет ошибки в этой и сдаёт работу повторно.

Задания для контрольной работы

Контрольная работа 3 семестр	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Составить комплекс УГГ.	Зачет/незачет
Контрольная работа 4 семестр	Основы питания современного человека. Составить пример плана питания на день в соответствии с нормами БЖУ.	Зачет/незачет
Контрольная работа 5 семестр	Функциональные пробы и антропометрия. Опишите какие существуют функциональные пробы и антропометрические измерения. Проведите одну из функциональных проб.	Зачет/незачет

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Форма титульного листа контрольной работы

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»
Колледж**

Контрольная работа

по дисциплине/МДК

(название дисциплины/МДК)

студента

(Фамилия И.О. студента)

обучающегося

Группа, специальность

по заочной форме

(номер группы и специальность)

Преподаватель

(Фамилия И.О. преподавателя)

Дата получения

20

указывается секретарем заочной формы обучения

Дата проверки

20

указывается преподавателем

Оценка

(выставляется преподавателем после проверки и подтверждается подписью)