

УТВЕРЖДАЮ
Директор СОГБПОУ
«Вяземский железнодорожный
техникум»
Лаврешенкова З.Я.Лаврешенкова
«28» 08 2015г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2015г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

Организация-разработчик: СОГБПОУ «Вяземский железнодорожный техникум»

Разработчики:

Андреева С.О., преподаватель

Рекомендована МК

Протокол № 1 от «28» 08 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СОО и является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности:

08.02.10. «Строительство железных дорог».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

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

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

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– 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;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– 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;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– 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;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– 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;

• предметных:

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

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

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

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

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

Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях (на основе рекомендаций, указанных в медицинском заключении).

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирующего, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Заболевания

Противопоказания и ограничения Рекомендации

Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)

Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений

Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе

Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и

Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного

Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

др.)

пресса

Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки,	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Информация о медицинской группе заносится в форму 4 журнала учета учебных часов медицинским работником. Основанием для установления медицинской группы является врачебное заключение, форма которого установлена действующим законодательством.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют

индивидуальные проекты (например, презентации). Темы реферата, индивидуального проекта могут быть предложены преподавателем или выбраны студентом самостоятельно.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов,
самостоятельная нагрузка – 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
практические занятия	109
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
В том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств	
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		8	
1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	<u>Содержание учебного материала</u> Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО. Программа практических занятий и требований для сдачи контрольно- зачетных нормативов (зачетов)	1	1
1.2 Краткие сведения о развитии легкой атлетике.	<u>Содержание учебного материала</u> Знать правила соревнований и выполнять обязанности судьи на старте и финише, нормативы по легкой атлетике. Соблюдать правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях	2	1
1.3 Краткие сведения о развитии баскетбола	<u>Содержание учебного материала</u> Правила игры. Российский баскетбол на мировой арене. Дать понятие, что спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, воспитанию морально-волевых качеств.	1	1
1.4.Футбол/ Настольный теннис	<u>Содержание учебного материала</u> Правила поведения на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Дать понятия о системах игры в нападении и защите.	1	1
1.5. Лыжная подготовка	<u>Содержание учебного материала</u> Основы лыжной подготовки, ее значение и место в системе физического воспитания. Правила поведения обучающихся на занятиях лыжной подготовкой. Лыжный инвентарь, обувь, одежда. Предупреждение травм и обморожений.	1	1
1.5. Гимнастика	<u>Содержание учебного материала</u> Устранение недостатков в физическом развитии формирование красивых форм тела с помощью гимнастики. Физическая культура в быту как одно из обязательных условий сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности организма.	1	1

1.6. Волейбол	Содержание учебного материала Правила игры. Российский волейбол на мировой арене. Дать понятие, что спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции, воспитанию морально-волевых качеств. Оборудование площадки и инвентарь. Правила игры.	1	
Раздел 2. Практическая часть (учебно-тренировочные занятия)		109	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	13	
	1.Обучить технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, финиширование. Развить физические качества.	2	2,3
	2. Тренировка в беге на короткие дистанции. Развить физические качества	1	
	3.Зачёт: бег 100 м.	1	
	4.Тренировка в технике бега на средние дистанции	2	
	5.Кросс	1	
	6. Зачёт: бег 1000 м.(ю) , 500 м (д).	1	
	7..Обучить технике прыжка в высоту способом « перешагивание». Развить физические качества	2	
	9. Зачёт: прыжки в высоту.	1	
	10. Контрольное тестирование	1	
	11. Круговая тренировка	1	
Тема 2.2. Баскетбол.	Содержание учебного материала	18	
	1.Обучить технике перемещений	1	2,3
	2. Обучить технике владения мячом	2	
	3. Обучить технике ведения мяча	1	
	4. Проверка техники двигательных действий (ведение мяча)	1	
	5. Обучить технике бросков мяча в кольцо	2	
	6. Совершенствовать технику ведения мяча с различной скоростью и бросков мяча в кольцо	2	
	7. Проверка техники двигательных действий (передача и ловля мяча . отскочившего от стены)	1	
	8.Обучить технике добивания мяча в кольцо и технике накрывания и отбивания мяча при броске.	1	
	9.Учебная игра.	1	

	10. Обучить основам нападения	1	
	11. Зачет: штрафной бросок	1	
	12. Совершенствовать технические приемы в баскетболе	1	
	13. Двусторонняя игра и практика судейства.	1	
	14. Проверка техники двигательных действий (бросок в кольцо из-под щита после передачи)	1	
	15. Урок-соревнование	1	
Тема 2.3. Футбол/настольный теннис	Содержание учебного материала	12	
	1. Обучить технике перемещений на площадке./ Обучить технике подачи и техники их выполнения.	1	1, 2
	2. Обучить технике ударов по мячу ногой и головой. Учебная игра /. Обучить способам приёма подачи мяча. Парная игра	2	
	3. Обучить технике остановки мяча. Учебная игра/ Технические приёмы игры в нападении.. Парная игра	1	
	4. Обучить технике ведения мяча./ Технические приёмы игры в защите.	1	
	5. Игровой урок. Двусторонняя игра, Практика судейства/ Изучение техники выполнения ударов с нижним вращением мяча. . Парная игра	1	
	6. Обучить технике обманных движений./ . Техника выполнения подставки, срезки и других приёмов	1	
	7. Обучить технике вбрасывания мяча. Учебная игра./ Техника выполнения коротких ударов, «оггибающий» удар по мячу.	1	
	8. Обучить технике отбора мяча. Учебная игра/ Тактика быстро атакующих ударов. . Парная игра	1	
	9. Зачет: вбрасывание мяча	1	
	9. Тактика игры. Двусторонняя игра/ Особенности техники выполнения подрезки. Парная игра	2	
	Зачет:	1	
Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	15	
	1. Обучить попеременным ходам. Развить выносливость	2	
	2. Обучить одновременным ходам.	2	
	3. Развить общую выносливость	1	2, 3
	4. Обучить технике подъёмов и спусков. Развить скоростную и общую выносливость	7	

	5. Развитие специальной выносливости.	2		
	6.Зачет: 5 км.	1		
	7.Зачет 3 км.	1		
Тема 2.5. Гимнастика. Занятия в тренажерном зале	Содержание учебного материала	10		
	1. Повторить строевые упражнения. Развить гибкость.	1		
	2. Круговая тренировка на развитие гибкости	2		
	3. Акробатика. Эстафеты с элементами гимнастики	2		
	4.Упражнения на перекладине	2		
	5.Акробатика	2		
	6.Проверка техники двигательных действий	1		
Тема 2.6. Волейбол	Содержание учебного материала	25		
	1 .Обучить технике перемещения	1	2,3	
	3.Обучить технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. Правила соревнований.	3		
	4. . Обучить технике подачи мяча. Совершенствовать технику нападения	1		
	5. Совершенствовать технику владения мячом.	1		
	6. Проверка техники двигательных действий (Зачет: передача мяча двумя руками сверху от стены).	1		
	7. Двусторонняя игра. Ознакомить с техникой нападающего удара.	1		
	8.Ознакомить с техникой нападающего удара и блока.	1		
	9.Обучить технике нападающего удара. Проверка техники двигательных действий (подача мяча).	2		
	10. Зачет подача мяча	1		
	11. Совершенствовать технику нападающего удара.	1		
	12. Проверка техники двигательных навыков (передача мяча над собой).	1		
	13.Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
	14.Совершенствовать технику владения мячом. Учебная игра	1		
	15. Учебная игра по заданию преподавателя.	1		
	16. Совершенствовать технику передачи мяча снизу	1		
	17. Тактика защиты и нападения	2		
	18. Проверка техники двигательных действий (техника нападающего удара).	1		
	19. Учебная игра	1		
	20. Двусторонняя игра. Игровые соревнования	2		
	21.Урок-соревнование	1		
	Тема 2.7. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		13

	1. Обучить технике метания гранаты. Развить физические качества.	2	2,3
	2.. Зачет: метание гранаты	1	
	3. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	1	
	4. Зачет (бег 100м).	1	
	5. Зачет (бег 200м).	1	
	6. Обучить технике эстафетного бега	1	
	7. Совершенствовать технику бега на средние дистанции	1	
	8. Кросс	1	
	9. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции	1	
	10. Ознакомить с техникой толкания ядра	1	
	11. Обучить технике толкания ядра	1	
	12. Контрольное тестирование	1	
	Дифференцированный зачет	1	
	Самостоятельная работа	58	
	Написание конспекта		
	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений		
	Подготовка рефератов		
	Разработка презентаций		
	ОФП (общефизическая подготовка)		
	Всего:	175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Площадка для волейбола, баскетбола,

гимнастическая стенка - 6,

комплекты лыж,

тренажерный зал,

теннисный стол,

шашки,

шахматы,

турник.

гантели,

скакалки,

гимнастические палки,

диски здоровья,

мячи

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования

/Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 14 –е изд, испр.- М:Издательский центр « Академия», 2014

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- требования для обучающихся основной группы

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего, промежуточного и итогового контроля

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего, промежуточного и итогового контроля знаний.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>- оценка практических умений студентов по дисциплине (сдача зачетов (контрольных упражнений)),</p> <p>Промежуточный контроль: оценка практических умений по разделам</p> <p>Итоговый контроль:</p> <p>- дифференцированный зачет.</p>

- требования для обучающихся специальной медицинской группы

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе текущего, промежуточного и итогового контроля

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

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

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Что такое «здоровый образ жизни»?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой обучающимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек

Тесты		Оценка в баллах		
		5	4	3
Бег 100 м (с)	ю	14,2	14,4	14,6
	д	17,0	16,8	16,4
Кросс: 500м, 1000м (м,с)	ю	3,35	3,50	4,00
	д	1,55	2,00	2,05
Прыжки в высоту (см)	ю	120	115	110
	д	105	100	90
Прыжок в длину с места (см)	ю	220	210	190
	д	185	175	160
Метание гранаты (м)	ю	35	32	28
	д	21	19	17
Ведение мяча 30м (с)	ю	8,1	8,2	8,3
	д	9,0	9,5	10,0
Передача и ловля мяча, от стены (2м) за 20 с	ю	22	21	20
	д	18	15	12
Бросок в кольцо из-под щита после передачи (10п)	ю	5	4	3
	д	5	4	3
Штрафной бросок (5п)	ю	3	2	1
	д	3	2	1
Вбрасывание мяча (м)	ю	14	12	10
	д	-	-	-

Удары по воротам на точность (10 п)	ю	5	4	3
	д	-	-	-
Верхняя прямая подача (5)	ю	3	2	1
	д	3	2	1
Верхняя передача мяча над собой	ю	10	8	6
	д	8	6	4
Подтягивание	ю	8	6	7
	д	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	-	-	-
	д	11	9	7
Прыжки через скакалку (1 мин)	ю	120	100	80
	д	130	120	110
Поднимание ног в висе до касания перекладины	ю	7	6	3
	д	-	-	-
Челночный бег (3x10м)	ю	7,4	7,9	8
	д	8,1	8,4	9,1
Приседание на одной ноге с опорой на стену (на каждой ноге)	ю	10	8	6
	д	8	6	4