МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования«Поволжский государственный университет сервиса» (ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Колледж креативных индустрий и предпринимательства

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДЕНО |  |
| на заседании ПЦК |
| по физической культуре |
|  |
| Протокол от | 20.10.2023 | № | 2 |

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**(фонд оценочных средств) для проведения промежуточной аттестации**

|  |
| --- |
| **по дисциплине** |
| учебному предмету, дисциплине, междисциплинарному курсу, профессиональному модулю |

|  |
| --- |
| **«Физическая культура»** |

наименование учебного предмета, дисциплины, междисциплинарного курса, профессионального модуля

|  |
| --- |
| **по образовательной программе среднего профессионального образования –** |
| **программе подготовки специалистов среднего звена** |
| программе подготовки специалистов среднего звена / программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих |

|  |
| --- |
| **«Право и организация социального обеспечения»** |

наименование образовательной программы

|  |
| --- |
| **специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения** |
| шифр, наименование специальности / профессии |

|  |  |
| --- | --- |
| Составитель | Барашина Г.Я., преподаватель |
|  | ФИО, должность, структурное подразделение, ученая степень, ученое звание |

Тольятти 2023

**1. Паспорт фонда оценочных средствпо дисциплине «Физическая культура» (далее – ФОС)**

**1.1. Планируемые результаты обучения дисциплине**

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенции | Наименование компетенции |
| ОК.02 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК.03 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность |
| ОК.06 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК.10 | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда |

В результате изучения дисциплины обучающийся должен

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

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

**1.2. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема (раздел дисциплины)(в соответствии с РПД) | Код компетенции |
| Базовая часть предмета | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | ОК.02ОК.03ОК.06ОК.10 |
| Волейбол |
| Методико- практическийраздел |
| Вариативная частьпредмета | Баскетбол  |
| Волейбол |
| Общая физическая подготовка |
| Мини - футбол |
| Фитнес |

**1.3.Система оценивания по дисциплине**

Курс изучается в течение четырех семестров.

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (1,2,3 семестры), дифференцированный зачет (4 семестр), по результатам накопительного рейтинга.

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы оценки уровня****сформированности результатов обучения** | **Шкала оценки уровня освоения дисциплины** |
| Уровневая шкала оценки компетенций | 100 бальная шкала, % | 100 бальная шкала, % | 5-балльная шкала,дифференцированная оценка/балл | недифференцированная оценка |
| допороговый | ниже 61 | ниже 61 | «неудовлетворительно» / 2 | не зачтено |
| пороговый | 61-85,9 | 61-69,9 | «удовлетворительно» / 3 | Зачтено |
| 70-85,9 | «хорошо» / 4 | Зачтено |
| повышенный | 86-100 | 86-100 | «отлично» / 5 | зачтено |

**2. Перечень оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля успеваемости (в процессе проведения практических занятий, тестирования, опросов).

В ходе проведения промежуточной аттестации осуществляется контроль и оценка результатов освоения компетенций.

**Тесты определения физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень****подготовленности** **Тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий**3 балла | **Средний**5 баллов | **Высокий**7 баллов | **Низкий**3 балла | **Средний** 5 баллов | **Высокий** 7 баллов |
| 1(а)\*. Бег 100 м | 14,6 | 14,0 | 13,2 | 18,7 | 17,0 | 15,7 |
| 1(б). Прыжки через скакалку (за 1 мин) | 70 | 100 | 130 | 80 | 110 | 140 |
| 2. Бег 3000/2000вес до 85/70 кгвес более 85/70 кг | 14,3015,30 | 13,1013,50 | 12,0012,30 | 12,1513,15 | 11,2011,55 | 10,1510,35 |
| 3. Подтягивания на перекладиневес до 85 кгвес более 85 кг | 52 | 97 | 1512 |  |  |  |
| 4. Отжимания в упоре на брусьяхВес до 85 кгВес более 85 кг | 52 | 97 | 1512 |  |  |  |
| 3. Подтягивания на перекладине (Н=90см)Вес до 70 кгВес более 70 кг |  |  |  | 53 | 97 | 1512 |
| 4. Отжимания в упоре лежаВес до 70 кгВес более 70 кг |  |  |  | 53 | 97 | 1512 |
| 5(а)\*. Поднимание туловища. | 20 | 40 | 60 | 20 | 40 | 60 |
| 5(б). Поднимание ног. | 20 | 40 | 60 | 20 | 40 | 60 |
| 6. Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость) | - 10 см | 0 см | + 10 см | -10см | 0 см | +10 см |
| 7. «Статика спины» - удержание туловища в горизонтальном положении. | 1 мин. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. | 1 мин. | 1 мин. 30 сек. | 2 мин. |

**Тесты определения технической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень****подготовленности****Тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий****3 балла** | **Средний****5 баллов** | **Высокий****7 баллов** | **Низкий****3 балла** | **Средний****5 баллов** | **Высокий****7 баллов** |
| **Волейбол** |
| Передача двумя руками сверху над собой.  | Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м. |
| Передача двумя руками снизу над собой. |
| Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **Баскетбол** |
| Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий). | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 |
| Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков). | Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов. |
| Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень****подготовленности****Тесты** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Низкий****3 балла** | **Средний****5 баллов** | **Высокий****7 баллов** | **Низкий****3 балла** | **Средний****5 баллов** | **Высокий****7 баллов** |
| **Мини футбол** |
| Бег с мячом 30 м., сек | 7,0 | 6,7 | 5,6 | 7,5 | 7,2 | 6,1 |
| Жонглирование мячом (раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| Удары по воротам с центра поля из 8 попыток | 5 | 6 | 7 | 4 | 5 | 6 |
| **Фитнес** |
| Шпагат (любой) | бёдрами до пола 10 см | неполное касание бедрами пола | касание бедрами пола | бёдрами до пола 10 см | неполное касание бедрами пола | касание бедрами пола |
| Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые). | 15 | 17 | 20 | 15 | 17 | 20 |
| «Пресс» за 30 сек.и.п. лежа не спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднимание туловища до касания ног. | 20 | 25 | 30 | 20 | 25 | 30 |

**1 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету:**

**1. Теоретико – практические основы развития физических качеств (двигательных способностей).**

**1.1.Методико-практическая работа:***«Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств».*

**Вопросы по теме**

*1.Понятия:* «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

*Ответ.*

­- Физические качества – отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Основными физическими качествами являются: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

- Двигательные способности – двигательное умение и навык: степени владения техникой действия.

- Тестирование - определение уровня развития физического развития.

*2.Сила:* определение понятия, формы проявления.

*Ответ.*

- Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений.

3. *Методика развития силы*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

*Ответ.*

- Задачи: достичь гармоничногоразвития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц плечевого пояса.

- Средства: ОР силовые упражнения

1) упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, на тренажерах, с сопротивлением партнера, с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.;

2) упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения – жимы, подтягивания, прыжковые упражнения и т.д.);

3) изометрические упражнения (упражнения статического характера).

- Методы. Наиболее распространены следующие методы развития силы

1) метод максимальных усилий (с применением предельных и околопредельных отягощений до 90% от максимально возможного, по 1-3 повторений в серии, по 5-6 серий за занятие, отдых между сериями 4-8 минут);

2) метод повторных усилий (с отягощениями до 70% от максимально возможного, сериями до 12 повторений, по 3-6 серий за занятие, отдых между сериями 2-4 минут);

3) метод динамических усилий (с отягощениями до 30% от максимально возможного, сериями до 25 повторений, по 3-6 серий за занятие, отдых между сериями 2-4 минут);

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы мышц плечевого пояса. Тесты для определения уровня развития силы мышц брюшного пресса.

*Ответ.*

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.

Подтягивания.

Статичесое удержание спины на вису в горизонтальном положении.

Поднимание и опускание туловища.

Поднимание и опускание ног.

5. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее трех упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

*Ответ.*

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях.

Подтягивания.

6. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее пяти (5) упражнений для развития силы мышц брюшного пресса.

*Ответ.*

Поднимание и опускание туловища.

Поднимание и опускание туловища с разворотом.

Поднимание и опускание туловища с поднятыми ногами

Поднимание и опускание прямых ног.

Поднимание и опусканиеколен к груди.

7. Какие средства ФК называются подготовительными?

*Ответ.*

Физическое упражнение сходное по структуре с основным, но более доступное в исполнении.

Например, *основное* упражнение - сгибания и разгибания рук в упоре лежа;*подготовительное* упражнение - сгибания и разгибания рук в упоре от стены.

8. *Быстрота:* определение понятия, формы проявления быстроты.

*Ответ.*

Комплекс свойств, непосредственно определяющих скоростные характеристики движения, а также время двигательной реакции.

 9. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

*Ответ.*

- Задачи:

Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности.

- Средства: легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры и т.д..

- Методы.

Метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, по 3-6 повторений в серии, по 2 серии за занятие.

 Игровой метод (дает возможность комплексного развития двигательной деятельности в строго регламентированных усложненных или облегченных условиях, скоростных качеств, скорость двигательных реакций, связанных с оперативным мышлением).

 10. Понятия: «планирование», «текущий контроль», «предварительный контроль», «итоговый контроль».

*Ответ.*

Планирование: организация физкультурной деятельности на основе определения ее цели и задач, предварительного учета уровня здоровья и физической подготовленности.

Текущий контроль – анализ показателей тренировочных занятий (количество занятий в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность нагрузок; результаты выполнения отдельных тестов). Анализ показателей текущего контроля позволяет проверить правильность хода физкультурной деятельности. Пример: обязательное ведение «Дневника самоконтроля».

Итоговый контроль – оценка и анализ результатов физкультурной деятельности относительно предварительного учета.

 11. Значение планирования в организации индивидуального физического и личностного саморазвития.

*Ответ.*

Планирование позволяет управлять процессом самостоятельных занятий (определить индивидуальные особенности занимающихся, скорректировать содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировочных занятий), для достижения наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий.

 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

12. Назвать упражнения, их технику и уметь выполнить не менее трехупражнений для развития скоростных и скоростно – силовых качеств.

*Ответ.*

Бег 100м

Челночный бег

Поднимание и опускание туловища в минуту.

13. Оцените личный уровень развития физических качеств силы и быстроты.

14. Уметь объяснить содержание и подбор средств ФК цели и задачам индивидуальной программе по развитию физических качеств.

 15. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

*Ответ.*

 Решая задачу акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств возникает эффект параллельного развития нескольких физических качеств. Так, если на начальных этапах систематических занятий мы развиваем силу, то улучшается и выносливость, если развивает гибкость, то совершенствуется и силовая подготовленность.

 Комплексное воздействие на развитие основных физических качеств оказываю занятия легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, борьбой, спортивными играми, ОФП.

**2. Базовая часть дисциплины.**

**2.1. Легкая атлетика.**

1)..Нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет комплекса "Готов к труду и обороне" по легкой атлетике.

2). Рациональная техника ходьбы и бега.

3). Основные ошибки в технике ходьбы и бега. Способы их исправления.

4). Рациональная техника дыхания при ходьбе и беге.

5).Измерение ЧСС. Контроль величины нагрузки.

6). Физиологическое воздействие на организм упражнений в ходьбе и беге разной интенсивности.

7). Адаптация организма занимающихся к физическим нагрузкам по легкой атлетике.

8). Рациональное дозирование нагрузки. Периоды дозирования нагрузки.

9). Назвать 5 упражнений на дыхание, оптимизирующие функциональное состояние организма после нагрузки.

10).Основная задача выполнения «разминки бегуна». Перечислите 3-5 упражнений разминки.

11). Особенности бега по пересеченной местности (кроссовый бег).

12). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.

13). Признаки утомления организма во время и после нагрузки. Способы восстановления.

14). Самоконтроль.

**2.2.Волейбол.**

1). История возникновения волейбола. Развитие волейбола в нашей стране.

2). Характеристика игры. Цель. Сооружения и оборудование.

3). Размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем.

4). Размеры игровой площадки.

5). Линии на площадке, их характеристика (ограничительные, средняя, линия атаки).

6). Зоны и места, их назначение (передняя зона, зона подачи, зона замены, места разминки игроков).

7). Сетка и антенны. Правила установки. Размеры.

8). Назовите размер и вес волейбольного мяча.

9). Состав команды. Роль капитана команды.

10). Набор очка, выигрыш партии и матча.

11). Начальная расстановка команды. Позиции. Переход. Замена игроков.

**3. Вариативная часть дисциплины**. Модуль "Спортивные игры".

 3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

 3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебнойдеятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

 3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

 3.4. Фитнес.

 Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

 Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.).

 3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).

2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.

3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.

4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.

5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.

7). Воспитание скоростных способностей.

 **4. Самостоятельная работа.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики

- нарушения осанки и

- органов зрения,

- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

 **5. Темы рефератовдля учащихся, освобожденных от практических занятий** по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения)**:**

1. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое состояние, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

4. Особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

5. Основные положения методики закаливания.

6. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения,

7, Характеристика основных методов, приемов аутогенной тренировки И. Шульца.

8. Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой,

9. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

10. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

.

**2 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету**.

**1. Теоретико – практические основы развития физических качеств (двигательных способностей) 2часть.**

**1.1.Методико-практическая работа:***«Разработка индивидуальной программы развития гибкости и ловкости».*

**Вопросы по теме**

*1.Понятия:* «физические качества», «двигательные способности», тестирование,

*2.Гибкость:* определение понятия, формы проявления.

*Ответ.*

Подвижность в суставах, позволяющая выполнять движения с большой амплитудой. П

3. *Методика развития гибкости*: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы.

*Ответ.*

- Задачи. Увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц.

-Средства.

Повторные пружинящие движения.

Активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды.

Пассивные упражнения выполняемые с помощью партнера.

- Методы. Метод многократного растягивания.

4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

*Ответ.*

Наклон из положения сидя на полу.

5. Назвать упражнения и выполнить не менее трех упражнений для развития гибкости позвоночника, суставов ног и плечевого пояса.

*Ответ.*

Наклон вперед из положения стоя ноги врозь, руки к полу.

Наклон вперед с захватом

Круговые вращения прямыми руками.

Махи прямыми руками вверх-назад, стороны-назад.

6. Какие подготовительные упражнения можно использовать для развития гибкости?

*Ответ.*

Наклон, прогнувшись вперед, руки в стороны-вверх.

Наклон, касаясь правой и левой стопы с удержанием позы 0,5-1,5 мин.

Наклон вперед из положения стоя.

7.*Ловкость:* определение понятия.

*Ответ.*

Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

8. Формы проявления ловкости.

*Ответ.*

Ловкость проявляется в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

 9. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты.

*Ответ.*

Задачи- 1. Улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях.

 2. Воспитать умение координировать простые и сложные движения.

 3. Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Средства. Акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры, катание на коньках, лыжный слалом и т.д..

Методы.

 Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений.

 Зеркальное выполнение упражнений.

 Выполнение упражнений в стессовой обстановке.

 10. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития ловкости.

*Ответ.*

Все контрольные упражнения по видам спорта.

 11. Планирование деятельности, результаты текущего контроля, итоговый контроль.

12. Назвать упражнения и выполнить не менее трех упражнений для развития ловкости.

Выполнить подачу мяча в определенную игровую зону волейбольной площадки.

Штрафной бросок баскетбольного мяча в корзину.

Жонглирование футбольным мячом.

 13. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.

**2. Базовая часть дисциплины.**

 **2.1 Волейбол.**

Выполнение основ волейбольных упражнений.

Умение анализировать техническое выполнение основных приемов передач мяча своих, партнера и корректировать действия.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Применение тактических действий в защите.

Выполнение тестов технической подготовленности

1).Передача двумя руками сверху над собой.

2) Передача двумя руками снизу над собой.

3).Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.

**2.2.Легкая атлетика.**

Демонстрация навыков высокого и низкого старта,

Демонстрация умения дифференцировать интенсивность бега (медленный, средний, равномерный темп).

Демонстрация умения сохранять нужный темп на дистанции.

Выполнение теста на развитие общей выносливости.

.**3. Вариативная часть дисциплины.** Модуль "Спортивные игры".

 3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

 3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

 Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

 Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

 3.5. Общая физическая подготовка.

1). Развитие силовых способностей (мышц брюшного пресса, мышц плечевого пояса).

2). Использование подготовительных упражнений для развития силовых способностей.

3). Развитие динамической и статической силовой способности мышц спины.

4). Использование упражнений с локальным отягощением на мышечные группы.

5). Составление и выполнение индивидуального комплекса силовых упражнений по методу круговой тренировки.

 6). Выполнение тестов физической подготовленности

**4. Самостоятельная работа.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики

- нарушения осанки и

- органов зрения,

- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

**3 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к зачету**.

**1. Теоретико – практические основы профессионально – прикладной физической культуры (ППФК) - 1часть.**

**1.1.Методико-практическая работа:***«Методика профессионально – прикладной физической подготовки (ППФП)».*

***Цель.***Формирование профессиональных компетенций использования методов и средств ППФП для подготовки будущего специалиста.

*Задачи*. 1. Сформировать представление о характере будущей профессии.

 2.Научиться определять основные требования избранной профессии к физической подготовке, двигательным умениям и навыкам будущего специалиста.

 3. Сформировать знания и умение по определению содержания ППФП и подбора адекватных средств ФК для обеспечения профессиональной подготовленности.

***Практические задание 1.***

На основе полученных знаний и представлений о выбранной профессии обозначить основные характеристики выбранной профессиональной деятельности:

 *Таблица 1.*

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристикапрофессиональнойдеятельности | Особенностипрофессиональнойдеятельности |
| Рабочая поза (стоя/сидя) | сидя |
| Положение туловища(согнутое/прямое, свободное/напряженное) | Согнутое |
| Рабочие движения (быстрые/медленные, напряженные/ненапряженные, с большой/\малой амплитудой/малой, симметричные/асимметричные, однообразные/разнообразные) | напряженныес малой амплитудойоднообразныедлительной фиксации рабочей позы |
| Точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряженность и концентрация внимания, нервно-мышечная нагрузка, монотонность труда и т.д. | Точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряженность и концентрация внимания, нервно-мышечная нагрузка, монотонность труда |
| Степень и характер утомления по субъективным показателям (рассеянное внимание, ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность) | рассеянное внимание, ощущение боли в мышцах, головная боль, раздражительность |
| Санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загазованность) | освещенность |

***Практические задание 2.***

 Определить задачи и содержание ППФП для вашей специальности. Вписать в таблицы №2,3,4.

|  |
| --- |
| 1. ***Блок.Физические качества***

*(быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость)* |
| **Задачи** | **Содержание ППФП****(средства и методы физической подготовки)** |
| 1. Формировать мышечный корсет позвоночника
 | Упражнения для силы мышц брюшного прессаУпражнения для гибкости позвоночника |
| 1. Формировать общую выносливость
 | Бег низкой и средней интенсивности  |
| 1. Приобрести статическую выносливостьдлительной фиксации мышц спины
 | Силовые упражнения в статическом режиме |
| 1. Повысить скоростную выносливость
 | Прыжки на скакалке (кол/мин)Бег 100м, бег с ускорением на отрезках, челночный бег, эстафеты |
| 1. Увеличить подвижность основных суставов и эластичность мышц
 | ОРУ, гимнастические упражнения, упражнения с предметами (палки, гантели, мячи) |
| 1. Улучшить ловкость и умение координировать простые и сложные движения.

Научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться | Элементы игровых видов спортаАкробатические элементыЭлементы фитнесаСпортивные игрыВиды борьбы |

*Таблица№3.*

|  |
| --- |
| ***2.. Блок. Психофизиологические резервы****(функции зрения и слуха, сенсомоторные реакции, физиологические качества функциональных систем организма и их устойчивости, познавательные функции мозга).* |
| **Задачи** | **Содержание ППФП****( средства и методы физической подготовки)** |
| **1.** способность тонко дифференцировать большой объём сенсорной информации; | Спортивные игры. Участи в соревнованиях и помощь в судействе. |
| **2.** способность к экстренной двигательной реакции с выбором | Спортивные игры. Участи в соревнованиях и помощь в судействе. |
| **3.** эмоциональная устойчивость, базирующаяся, кроме прочего, на общей физической работоспособности. | Спортивные игры. Участи в соревнованиях и помощь в судействе. |

*Таблица№4.*

|  |
| --- |
| ***3. Блок. Психические возможности****(интеллектуальные способности – словесно-логические, вычислительные, быстрота мышления)*  |
| **Задачи** | **Содержание ППФП****( средства и методы физической подготовки)** |
| 1. Уметь организовывать собственную деятельность, выбирать готовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
 | Самостоятельная работа по индивидуальным программам развития физических качеств и двигательных действий.Освоение оздоровительных технологий.Методико-практические задания.Ведение «Дневника самоподготовки».Планирование индивидуальной физкультурной деятельности, досуга. |
| 1. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
 | Участие в командных соревнованиях.Оказывать помощь в судействе соревнований |
| 1. Уметь работать в команде, эффективно общаться
 | Организация и проведение ОРУ с группой.Проведение с группой комплексов производственной гимнастики.Участие в командных соревнованиях.Оказывать помощь в судействе соревнований.Волонтерская деятельность. |

***Практические задание 3.***

 Определите задачи и содержание индивидуальнойпрограммы ППФП. Впишите данные в таблицу 5.

*Таблица5.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Структура психофизической подготовленности | Качества, способности, двигательные умения и навыки | Средства и методы самостоятельного овладения элементами ППфП |
| 1.Физические качества | Сила (статическая, динамическая).Выносливость (общая, скоростная, силовая, статическая).Гибкость/координация.Ловкость.БыстротаУмение сохранять правильную осанку.Рациональную технику ходьбы, бега. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| 2.Психофизиологические резервы | Устойчивостьсердечно-сосудистой системы, нервной системы, Проявление функциональной устойчивости.Устойчивость познавательных функций мозга (объем и виды памяти, концентрация и переключение внимания, объем внимания и т.п.).Способность тонко дифференцировать большой объём сенсорной информацииСпособность к экстренной двигательной реакции с выборомПроявление эмоциональной устойчивости | Спортивные игры. Участи в соревнованиях и помощь в судействе. |
| 3.Психические возможности, интеллектуальные способности | Умение работать в команде, эффективно общаться.Умение организовывать собственную деятельность, выбирать готовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.Уметь принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность | Организация и проведение ОРУ с группой.Проведение с группой комплексов производственной гимнастики.Участие в командных соревнованиях.Оказывать помощь в судействе соревнований.Волонтерская деятельность. |

**Вопросы по теме**

1. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Цель и задачи ППФП.
2. Объясните понятия: *специальная физическая подготовленность, уровень функциональных возможностей организма, физические способности* специалиста, *двигательные умения и навыки, дееспособность.*
3. Определитесь со спецификой труда избранной вами профессии.
4. Перечислите профессионально важные физические качества/способности, двигательные навыки, сопряженные с выбранной вами деятельностью.
5. Назовите *основные* и *дополнительные* факторы трудовой деятельности.
6. Назовите *основные* и *дополнительные* средства ППФП.
7. **Базовая часть дисциплины.**
	1. **Волейбол.**

Владеть техническими и тактическим приёмами игры;

Участвовать в соревновательных играх между группами

Выполнить контрольные тесты технической подготовленности.

* 1. **Легкая атлетика.**

Демонстрация умения распределять свои усилия при беге по дистанции соответственно функциональным возможностям организма.

Знать зоны интенсивности нагрузки по ЧСС.

Демонстрация умения дифференцировать интенсивность бега (медленный, средний, равномерный темп).

Демонстрация умения сохранять нужный темп на дистанции.

Выполнение теста на развитие общей выносливости.

.**3. Вариативная часть дисциплины.** Модуль "Спортивные игры".

 3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

 3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебнойдеятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

 Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

 Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

 3.5. Общая физическая подготовка.

1). Демонстрировать средства и методы развития гибкости и координации.

2). Использовать подготовительные упражнения для развития гибкости и координации

3). Показывать рост показателей развития динамической и статической силовой способности мышц спины.

4).3). Показывать рост показателей развития гибкости и координации

.

5). Уметь составить и выполнять индивидуальный комплекс упражнений на развитие гибкости и координации по методу круговой тренировки.

 6). Выполнение тестов физической подготовленности

**4. Самостоятельная работа.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики

- нарушения осанки и

- органов зрения,

- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

**4 семестр**

**Перечень вопросов и заданий к дифференцированному зачету**.

**1. Теоретико – практические основы ППФК. Производственная физическая культура.** Часть 2.

**1.1.Методико-практическая работа:***«Производственная физическая культура».*

***Цель***  Формирование профессиональной компетенции использования методов и средств ПФК для поддержания оптимального уровня работоспособности в режиме рабочего дня и повышения физической дееспособности будущего специалиста.

***Задачи.***

1. Сформировать знания и умение по определению форм ПФК .

2. Освоить методику самостоятельного подбора средств ФК для разнообразных форм ПФК.

3. Формировать практические навыки проведения производственной гимнастики.

4.Формировать практический «багаж» знаний по профилактике профессиональных заболеваний.

**Ход методико-практического занятия.**

* 1. Предварительно студенты знакомятся с теоретическими основами методики организации ПФК. Выдаётся домашнее задание.
	2. На занятии с учебной группой обсуждаются и анализируются составленные студентами варианты форм производственной гимнастики.
	3. Проведение студентами (3-4 варианта) различных форм ПГ в учебной группе.
	4. Подбор средств ФК для профилактики неблагоприятных факторов труда.

**Практическое задание 1.**Составить вариант комплекса *вводной гимнастики*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Практическое задание 2.**Составить вариант комплекса *физкультурной паузы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Практическое задание 3.**Составить вариант комплекса *физкультминутки*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Практическое задание 4.**Составить вариант комплекса *микропаузы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перечень физических упражнений | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Вопросы по теме**

1. Формы и средства производственной физической культуры.
2. В чём состоит смысл теории активного отдыха.
3. От чего зависит эффективность средств ПФК.
4. Форма и место производственной гимнастики в различные периоды работоспособности.
5. Значение малых форм ПГ в профилактике профессиональных заболеваний
6. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой, подготовленные ими комплексы ПГ.
7. Уметь подобрать и выполнить физические упражнения для профилактики

 заболеваний: остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;

1. Уметь самостоятельно организовать и провести с группой гимнастику для снятия напряжения мышц глаз.

.**2. Базовая часть дисциплины.**

 **2.1.Волейбол.**

Демонстрировать умения и навыки основных технических приемов игры.

Демонстрировать умения и навыки основных тактических приемов игры.

Участие в спортивных соревнованиях по волейболу.

 Выполнение тестов на техническую подготовленность.

**2.2. Легкая атлетика**..

,Демонстрировать технику выполнения прыжков в длину с места.

Знать и уметь показать комплекс дыхательных упражнений восстановительного характера.

Выполнение тестов на физической подготовленности на общую выносливость.

Выполнение тестов на физической подготовленности на скоростную выносливость.

**3. Вариативная часть дисциплины.** Модуль "Спортивные игры".

 3.1. Мини - футбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и в условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

 3.2. Баскетбол.

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебнойдеятельности.

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.3. Волейбол

Демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых ситуациях и условиях учебной деятельности,

Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Выполнение тестов технической подготовленности

3.4. Фитнес.

 Демонстрировать базисные методики традиционного фитнеса, аэробики.

 Иметь представление о техниках фитнеса разнообразной направленности (метод Пилатес, фитбол силовой тренинг и др.)

Выполнение тестов технической и физической подготовленности

 3.5. Общая физическая подготовка.

Демонстрировать умение поставить задачу по физическому развитию и

выбор средств физической культуры для ее решения.

 Уметь использовать средства физической культуры для развития различных мышечных групп

- упражнения с теннисным мячом;

- упражнения с набивным мячом;

- упражнения со скакалкой;

- упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

 . Выполнение тестов физической подготовленности

**4. Самостоятельная работа.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях активного отдыха и досуга

Освоить упражнения оздоровительной гимнастики.

Уметь использовать средства физической культуры для профилактики

- нарушения осанки и

- органов зрения,

- предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

**Темы рефератов:**

- Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

- Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

- Основы методики самомассажа.

- Методика корригирующей гимнастики для глаз.

- Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

- Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

- Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).

- Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

- Методы самоконтроля специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.

- Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

- Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

- Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

- Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.

- Средства и методы закаливания.

- Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.

- Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

- Лечебная физическая культура при заболевании

 Представление о физическом воспитании как системе.

- Факторы физической культуры и спорта в аспекте их оздоровительной ценности.

- Реализация принципов обучения в физическом воспитании.

- Средства и методы физического воспитания и спорта

- Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта

- Формы построения занятий в физическом воспитании и спорте

- Теоретико-практические основы развития физических качеств (двигательных способностей)

- Физическое воспитание студенческой молодежи.

- Планирование и контроль в физическом воспитании и спорте. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.

- Физическое воспитание взрослого населения.

- Спорт в современном обществе, тенденции его развития.

- Организационно-правовые основы физического воспитания и спорта в образовательных учреждениях.

- Государственная политика российской федерации в области физической культуры и спорта

- Международное олимпийское движение.

- Международное спортивное движение студентов, в области массовой и оздоровительной физической культуры, его современные проблемы.

**Контрольные работы**:

- план-конспект общеразвивающих упражнений и их проведение;

- дневник самоконтроля занятий физическими упражнениями;

- разработка индивидуальной программы по коррекции телосложения, развития физических качеств, повышения уровня здоровья и д.р.;

- выполнение методико-практических заданий по теме: *«Производственная физическая культура».*