Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Алиев Шапи Изиевич
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2026 12:34:05
Уникальный программный ключ:
36e006639f5218c2e59fedbad0be9af0cdb36f37

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше
Отделение среднего профессионального образования

Фонд оценочных средств по дисциплине
СГ 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Обучение:	*по программе базовой подготовки*
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	*Основное общее образование* *Среднее общее образование*
Квалификация:	*Бухгалтер*
Форма обучения:	*Очная, заочная*

Избербаш 2026 г.

ФОС подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования составлена 2026 году в соответствии с требованиями ФГОС СПО разработана и утверждена федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Дагестанский государственный университет» сформирована на основе Федерального государственного образовательного стандарта по соответствующей специальности СПО (далее ФГОС) от 24.06.2024г. №437, по направлению 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Избербаше

Разработчик: Багаматов Р.Б.

ФОС одобрен на заседании ПЦК на отделении СПО протокол№ 5. от «27» 01.2026г.

Кагирова А.Х. к.п.н. – председатель ПЦК

Магомедова З.А. -Зав отделения СПО

ФОС подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) согласованна с представителями работодателей:

Отдел №26 Управление федерального казначейства по Республике Дагестан

Старший казначей М.А.Омаров

Содержание.

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Основные сведения о дисциплине

1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

2.КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Физическая культура»

1.1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 академических часа.

Вид работы	Трудоемкость, академических часов				
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**36**	**38**	**40**	**30**	**144**
Контактная работа:					
Лекции (Л)					
Практические занятия (ПЗ)	32	26	24	12	94
Консультации					
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)				Зачет 4	4
Самостоятельная работа *(указать виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (практики))*: - *выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);* - *выполнение расчетно-графического задания (РГЗ);* - *написание реферата (Р);* - *написание эссе (Э);* - *самостоятельное изучение разделов (перечислить);* - *самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* - *подготовка к практическим занятиям;* - *подготовка к коллоквиумам;* - *подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**4**	**12**	**16**	**14**	46

1.2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства		Способ контроля
			наименование	№№ заданий	
1	**Раздел 1.** Теоретическая часть (Социально-культурные, психолого-	***ОК 8***	Подготовка рефератов	1-74	устный

	педагогические и медико-биологические основы.) **Раздел 1.1** Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.				
2	**Раздел 2.** Практическая часть **Раздел 2.1** Легкая атлетика **Раздел 2.2** Национальные виды спорта **Раздел 2.3** Гимнастика **Раздел 2.4** Спортивные игры **Раздел 2.5** Виды спорта по выбору	***ОК 8***	Практические задания, контрольные нормативы.		Сдача нормативов

1.3. Показатели и критерии определения уровня сформированности компетенций

№ п/п	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции			
		Недостаточный	Удовлетворительн ый (достаточный)	Базовый	Повышенный
		Отсутствие признаков удовлетворительно го уровня	Знать: Уметь: Владеть:	Знать: Уметь: Владеть:	Знать: Уметь: Владеть:

2	ОК 8	Не владеет навыками и умениями - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессионально й деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Допускает неточности в навыках и умениях -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессионально й деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Демонстрирует целостное представление в навыках и умениях -использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессионально й деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Свободно владеет навыками и умениями - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессионально й деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Виды практических заданий

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить 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).

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Перечень оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Практические задания	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике с соблюдением техники безопасности и демонстрацией техники выполнения физических упражнений	Комплект упражнений
2.	Контрольные нормативы	Средство контроля проверки умений применять полученные знания с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий	Комплект контрольных нормативов

3.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебноисследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов

Легкая атлетика:

Прыжки в длину с места (юноши), (девушки);
Метания гранаты 700 гр. (юноши), (девушки 500 гр);.
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз), (юноши);
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), (юноши), девушки (лежа, высота перекладины 100 см.);
Челночный бег 3*10 м/с (юноши), (девушки);
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз), (юноши), (девушки);
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, колени закреплены, руки за головой (кол-во раз), (юноши), (девушки);
Поднимание ног до перекладины;
Бег 100 м/сек (юноши), (девушки);
Бег 1000 м/сек (юноши);
Бег 3000 м/сек (юноши);
Бег 500 м/сек (девушки);
Бег 2000 м/сек (девушки);
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (юноши), (девушки);
Приседание (юноши), (девушки).

Волейбол:

10 передач волейбольного мяча без обивки;
Передача мяча в парах через сетку;
Передача мяча сверху над собой (10 раз);
Комбинирование передачи одна сверху над собой, одна снизу;
Прием мяча снизу с подачи;
Верхняя подача в зону;

Баскетбол:

Передача мяча партнеру на расстоянии 3 метра;
Бросок в кольцо, в движении 10 раз;
Штрафной бросок 10 раз.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Комплект контрольных нормативов

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15
	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересечённой местности	Без учета времени	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	**Виды испытаний (тесты)**	**Нормативы**					
		Юноши			**Девушки**		
		Удовлетворительно	**Хорошо**	**Отлично**	**Удовлетворительно**	**Хорошо**	**Отлично**

1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Особенности самостоятельной работы студентов по физической культуре

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа студентов направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики. Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики;

  комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием; • выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника; • работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания. Самостоятельна работа - 1. Бег или ходьба (мин, км) 2. Комплекс УГГ.

3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастики.

Темы рефератов

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.
13. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
14. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
15. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
16. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
17. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
19. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
20. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
21. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
22. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.

23. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
24. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
25. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
26. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
27. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
28. Способы улучшения зрения.
29. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
30. Средства и методы воспитания физических качеств.
31. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
32. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
33. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
34. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
35. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..
36. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
37. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)
38. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
39. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
40. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
41. Особенности занятий избранным видом спорта.
42. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
43. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
44. Основы и организация школьного туризма.
45. Организация и проведение туристических соревновании, туристических слетов.
46. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, динамичные перемены, спорт-час).
47. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
48. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
49. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
50. Баскетбол
51. Виды массажа
52. Виды физических нагрузок, их интенсивность
53. Влияние физических упражнений на мышцы
54. Волейбол

55. Закаливание
56. Здоровый образ жизни
57. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
58. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
59. Общая физическая подготовка: цели и задачи
60. Организация физического воспитания
61. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
62. Питание спортсменов
63. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
64. Развитие быстроты
65. Развитие двигательных способностей
66. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
67. Развитие силы и мышц
68. Развитие экстремальных видов спорта
69. Роль физической культуры
70. Спорт высших достижений
71. Утренняя гигиеническая гимнастика
72. Физическая культура и физическое воспитание
73. Физическое воспитание в семье
74. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Самостоятельная работа №1

Составление индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики Цель: формировать теоретическую основу и систему здорового образа жизни

Задание 1. Используя разные источники информации познакомиться с приведенной классификацией физкультурно-оздоровительной деятельности и уметь ее анализировать, давать разъяснения, приводить примеры

Теоретическая часть. Классификация оздоровительных видов физических упражнений.

1. По степени влияния на организм (упражнения
циклического и ациклического характера).

Ациклические упражнения: утренняя гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика.

Циклические упражнения: аэробика, оздоровительный бег, ходьба на лыжах, плавание.

2. По видам двигательной активности:

- аэробной направленности;
- оздоровительные виды гимнастики;
- силовой направленности;
- двигательной активности в воде;
- рекреативные виды;
- средства психоэмоциональной регуляции,

Самостоятельная работа №2

Цель: проанализировать свое физическое развитие, создать индивидуальный комплекс физкультминутки и физкультпаузы, научиться их использовать, овладение комплексами физических упражнений в зависимости от личной и профессиональной потребностей

Задание 1. Оценка своего физического развития

Выполни контрольные нормативы и запиши свои достижения

Бег 100м.; прыжок в длину с места; подтягивание из виса; поднятие туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через скакалку (за 1 мин.):

Задание 2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх З.руки в стороны 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

Самостоятельная работа № 3

Цель: познакомиться с составом понятия «легкая атлетика», выбрать секцию для регулярных занятий, учиться фиксировать результаты своей физкультурнооздоровительной деятельности, разработать технологическую карту соревнований по одному виду легкой атлетики.

Задание 1. Создать технологическую карту соревнований одного вида легкой атлетики, для чего использовать информацию задания 1 и дополнительные источники. Алгоритм описания:

- Познакомьтесь с ПРИЛОЖЕНИЕМ по теории
- Выберите 1 вид лёгкой атлетики, подберите информацию по достижениям спортсменам в этой области, правила соревнований избранного вида.
- Составьте технологическую карту подготовки и проведения соревнований по одному виду легкой атлетики.

Дополнительная информация по видам легкой атлетики:

- Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.
- Прыжки (прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок)
- Метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.
- Многоборья (в следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды. Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м. Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м. Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м, прыжок в длину, 60 м с барьерами толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м. Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м)
- Спортивная ходьба (в олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

Задание 2. Сообщить педагогу о выбранной спортивной секции и ее местонахождении. Представить результаты в виде портфолио.

Задание 3: Составить разминку специальных беговых упражнений: ходьба, ходьба с заданием, бег, бег с заданием, общеразвивающие упражнения.

№ п/п	Содержание
1	Бег с высоким подниманием бедра
	Прыжки в шаге
10	Бег с ускорением

Самостоятельная работа студентов, имеющих освобождение от занятий физической культурой

Темы на каждое занятие для студентов:

1. Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.
2. Описание своего заболевания.
3. Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.
4. Составление комплекса упражнений с учетом своего заболевания.
5. Составить комплекс специальных беговых упражнений.
6. Организация подвижных игр.
7. Правила проведения подвижных игр. подвижных игр (описание).
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
9. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).
10. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (координация).
11. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (в парах).
12. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).
13. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (волейбол).
14. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (футбол).
15. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (лыжи).
16. Составить разминку, соответствующую избранному виду спорта (гимнастика)
17. Броски мяча в баскетболе: из-под кольца (варианты)
18. Броски мяча в баскетболе: средний бросок (+ штрафной)
19. Броски мяча в баскетболе: дальний (3 очка)

20. Приемы жонглирования мячом в баскетболе.
21. Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).
22. Составить комплекс УГГ.
23. Составить комплекс упражнений восстановительного характера.
24. Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.
25. Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.
26. Особенности будущей профессиональной деятельности (составить профессиограмму будущей деятельности).

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Возможности самоконтроля.
2. Антропометрическое измерение.
3. Функциональные наблюдения.
4. Провести самостоятельные антропометрические измерения.
5. Стойки и перемещения волейболиста.
6. Верхняя передача в волейболе.
7. Нижняя передача в волейболе.
8. Техника попеременного двухшажного хода.
9. Имитационные упражнения (лыжи).
10. Техника одновременного одношажного хода.
11. Техника одновременного бесшажного хода.
12. Обучение спуску в различных стойках (лыжи).

13. Обучение подъему «елочкой», «лесенкой».
14. Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.
15. Составить комплекс дыхательных упражнений.
16. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
17. Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.
18. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.
19. Развитие аэробной возможности организма.
20. Основные движения в оздоровительной аэробике.
21. Как подобрать упражнения в соответствии с ритмом и темпом музыкального сопровождения.
22. Развитие силы мышц ног.
23. Развитие прыгучести.
24. Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.
25. Техника прыжка в длину с места.
26. Составить физкультпаузу.
27. Составить физкультминутку.

Критерии оценки:

□ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует (глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, усвоивший взаимосвязь основных понятий дисциплины; способный самостоятельно приобретать новые знания и умения; способный самостоятельно использовать углубленные знания);

□ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если обучающийся демонстрирует полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные программой задания, показывающий систематический характер знаний по дисциплине и способный к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшего обучения в вузе и в будущей профессиональной деятельности;

□ **оценка «удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно- программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения, выполняющего задания, предусмотренные программой, допустившим неточности в ответе, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения;

□ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, имеющему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.