

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д. Крячкова"
(НГУАДИ)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НГУАДИ

_____ Н.В. Багрова

_____ 2024 г.

ОУП.06 Физическая культура

рабочая программа учебного предмета

Закреплена за кафедрой **Физической культуры**
Учебный план 54.02.01 Дизайн (по отраслям) 9 кл_2022_ГД.rlx
Специальность 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн
Квалификация **дизайнер**
Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 156
в том числе:
аудиторные занятия 156
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
зачет 1,2

Распределение часов учебного предмета по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	68	68	88	88	156	156
Итого ауд.	68	68	88	88	156	156
Сам. работа						
Часы на контроль						
Итого	68	68	88	88	156	156

Разработчик(и):

Ст.преподаватель, Д.С.Духанин _____

Рецензент(ы):

доцент, Д.Р. Хайбуллина _____

Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413,

реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ) (дизайнер, преподаватель), приказ от 05.05.2022 г., № 308.

Составлена на основании учебного плана: "54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн" утвержденного ученым советом вуза, протокол № 53 от 26.08.2024.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Физической культуры

Протокол от 26.08.2024 № 1

Заведующий кафедрой _____ Д.Р. Хайбуллина

СОГЛАСОВАНО

Начальник УРО _____ Кузнецова Н.С.

Заведующий НТБ _____ Патрушева Н.А.

И.о. зам.директора Колледжа НГУАДИ _____ Кушнерук О.П.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

2. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: СО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

	Личностные результаты:
3.1.1	ЛР 1 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.
3.1.2	ЛР 4 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;
3.1.3	ЛР 5 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
3.1.4	ЛР 7 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;
3.1.5	ЛР 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
3.1.6	ЛР 9 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
3.1.7	ЛР 11 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; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.8	ЛР 12 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
3.1.9	ЛР 13 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
	Метапредметные образовательные результаты:
3.2.1	МР 1 способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
3.2.2	МР 2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
3.2.3	МР 3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
3.2.4	МР 4 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;
3.2.5	МР 5 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.
3.2.6	Регулятивные универсальные учебные действия:
3.2.7	Обучающийся научится:
3.2.8	— самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
3.2.9	— оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели;

3.2.10	—	сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы;
3.2.11	—	организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
3.2.12	—	определять несколько путей достижения поставленной цели;
3.2.13	—	выбирать оптимальный путь достижения цели, учитывая эффективность расходования ресурсов и основываясь на соображениях этики и морали;
3.2.14	—	задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
3.2.15	—	сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
3.2.16	—	оценивать последствия достижения поставленной цели в учебной деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей.
3.2.17	Познавательные универсальные учебные действия	
3.2.18	Обучающийся научится:	
3.2.19	—	критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций;
3.2.20	—	распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3.2.21	—	использовать различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий;
3.2.22	—	осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
3.2.23	—	искать и находить обобщенные способы решения задач;
3.2.24	—	приводить критические аргументы как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого;
3.2.25	—	анализировать и преобразовывать проблемно противоречивые ситуации;
3.2.26	—	выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможности широкого переноса средств и способов действия;
3.2.27	—	выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
3.2.28	—	менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности (быть студентом и преподавателем; формулировать образовательный запрос и выполнять консультативные функции самостоятельно; ставить проблему и работать над ее решением; управлять совместной познавательной деятельностью и подчиняться).
3.2.29	Коммуникативные универсальные учебные действия	
3.2.30	Обучающийся научится:	
3.2.31	—	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами);
3.2.32	—	при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.);
3.2.33	—	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
3.2.34	—	понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
3.2.35	—	в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
3.2.36	—	координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального);
3.2.37	—	согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением;
3.2.38	—	представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией;
3.2.39	—	подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
3.2.40	—	воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития;
3.2.41	—	точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.
Предметные результаты:		
3.3.1	ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
3.3.2	ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3.3.3	ПР 3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.3.4	ПР 4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.3.5	ПР 5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Модули по видам спорта.

Модуль "Бадминтон".

Пояснительная записка модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" (далее - модуль по бадминтону, бадминтон) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в бадминтоне носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе, так как занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий обоснована для коррекции зрения и осанки ребенка.

В процессе игры в бадминтон обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей.

Целью изучения модуля "Бадминтон" является формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни посредством занятий бадминтоном, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию занятий бадминтоном в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Задачами изучения модуля "Бадминтон" являются:

всестороннее гармоничное развитие юношей и девушек, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами бадминтона;

развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по бадминтону;

обогащение двигательного опыта обучающихся посредством оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

освоение знаний и формирование представлений о влиянии бадминтона на здоровье человека, о бадминтоне как средстве реабилитации и восстановления здоровья, длительного сохранения творческой активности человека, профилактике профессиональных заболеваний;

совершенствование двигательных и инструктивных умений и навыков, технико-тактических действий игры в бадминтон;

развитие социально значимых качеств личности, применение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами бадминтона;

популяризация бадминтона среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих способности к занятиям бадминтона, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

развитие и поддержка одаренных обучающихся в области спорта.

Место и роль модуля "Бадминтон".

Модуль "Бадминтон" удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета "Физическая культура" (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Интеграция модуля по бадминтону поможет обучающимся в освоении содержательных разделов программы учебного предмета "Физическая культура" - "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование" в рамках реализации рабочей программы учебного предмета "Физическая культура", при подготовке и проведении спортивных мероприятий, в достижении образовательных результатов внеурочной деятельности и дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов и участии в соревнованиях.

Модуль "Бадминтон" может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с выбором различных элементов футбола, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних

обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 - 11 классах - по 34 часа).

Содержание модуля "Бадминтон".

1) Знания о бадминтоне.

Влияние бадминтона на здоровье человека. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном.

Бадминтон как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Бадминтон как средство длительного сохранения творческой активности человека.

Бадминтон как система оздоровительных занятий в профилактике профессиональных заболеваний человека.

Содержание тренировочных занятий в бадминтоне.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Формы организации занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре. Применение бадминтона в адаптивной двигательной рекреации и реабилитации, обучающихся с отклонением в состоянии здоровья. Оценка физической работоспособности.

Оздоровительные, рекреативные и спортивные формы организации занятий бадминтоном.

Оценка индивидуального здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Бадминтон в системе занятий адаптивной физической культурой. Основы занятий бадминтоном в соответствии с медицинскими показаниями. Бадминтон на занятиях в специальной медицинской группе. Правила подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе.

Развитие физических качеств в бадминтоне.

Совершенствование технической и тактической подготовки в бадминтоне. Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Тактика одиночной игры в защите, в атаке. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот. Совершенствование технических приемов и тактических действий в бадминтоне. Упражнения специальной физической подготовки.

Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне. Удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки, укороченные удары на сетку, плоские удары в средней зоне площадки.

Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите, тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.

Упражнения специальной физической подготовки.

Содержание модуля "Бадминтон" способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития бадминтона в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания через ценности, традиции и идеалы сборных команд регионального, всероссийского и мирового уровней;

сформированность основных норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами бадминтона;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

проявление навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами бадминтона;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами бадминтона как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, игровую и соревновательную деятельность по бадминтону;

умение эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе игровой, соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение проявлять способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение

ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Бадминтон" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

умение характеризовать бадминтон как средство формирования и развития здоровья человека, особенности оздоровительных занятий бадминтоном и возможности профилактики профессиональных заболеваний;

умение планировать содержание оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятий бадминтоном;

знание особенностей занятий бадминтоном в адаптивной физической культуре;

знание правил подбора физической нагрузки на занятиях в специальной медицинской группе;

умение организовать занятие бадминтоном для решения задач адаптивной двигательной рекреации и реабилитации;

умение оценивать физическую работоспособность с применением пробы PWC 140;

владение методикой тестирования уровня развития двигательных способностей и способами оценивания индивидуального здоровья человека;

демонстрация индивидуальной динамики развития физических качеств;

умение выполнять упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки;

умение использовать тактику защиты и атаки при одиночной игре;

применять защитные и атакующие действия игроков при парной игре;

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов;

демонстрация правильной техники двигательных действий при игре в бадминтон: удары "смеш": высоко-далекие удары по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; укороченные удары на сетку; плоские удары в средней зоне площадки;

умение использовать тактические действия в атаке и в защите при смешанных (микст) играх и комбинационной игре: быстрые атакующие удары со смещением обучающегося к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки;

умение выполнять упражнения специальной физической подготовки,

умение осуществлять игровую деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль "Легкая атлетика".

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в гору и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Планируемые результаты
Раздел 1. Легкая атлетика				
1. 1	Тема 1.1. Обучение техники бега на короткие дистанции. Основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные беговые упражнения /Пр/	1	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
1. 2	Тема 1.2. Обучение техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/	1	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
1. 3	Тема 1.3. Обучение техники прыжка в длину с места. Техника отталкивание, полет, приземление. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП. /Пр/	1	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
1. 4	Тема 1.4. Обучение техники эстафетного бега 4x100. Челночный бег. Техника передачи эстафетной палочки, специальные упражнения бегуна, оздоровительный бег. /Пр/	1	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
1. 5	Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. /Пр/	1	6	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
Раздел 2. Волейбол				
2. 1	Тема 2.1. Обучение стойкам и перемещениям игрока. Общая физическая подготовка (ОФП). Передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок; основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). Комплекс упражнений по ОФП. Перемещение по зонам площадки, выполнение тестов по	1	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.

	ОФП /Пр/			
2. 2	Тема 2.2.Обучение приемам и передачам мяча. Комплекс упражнений по ОФП. /Пр/	1	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
2. 3	Тема 2.3.Обучение разновидностям техники подачи мяча. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. /Пр/	1	6	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
2. 4	Промежуточная аттестация: зачет./За/	1	2	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.

Раздел 3. Баскетбол

3. 1	Тема 4.1.Обучение стойкам и перемещениям игрока. остановки, повороты. ОФП. Передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). Комплексы упражнений по ОФП./Пр/	2	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
3. 2	Тема 4.2.Обучение ловли и передачи мяча на месте,в движении.Комплексы упражнений по ОФП. /Пр/	2	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
3. 3	Тема 4.3.Обучение ведению мяча на месте,в движении,с сопротивлением.Комплексы упражнений по ОФП. /Пр/	2	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
3. 4	Тема 4.4.Обучение разновидностям передачи мяча. Комплексы упражнений по ОФП./Пр/	2	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.

Раздел 4. Бадминтон

4. 1	Тема.5.1.Обучение передвижениям и перемещениям игрока. /Пр/	2	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
4. 2	Тема 5.2.Обучение жонглированию воланом (открытой и закрытой стороной ракетки). /Пр/	2	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
4. 3	Тема 5.3.Обучение ударам (высокодалёкие и плоские удары) /Пр/	2	6	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
4. 4	Тема 5.4.Обучение подачам. /Пр/	2	6	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.

Раздел 5. Лёгкая атлетика

5. 1	Тема 6.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.Основы техники бега; техники низкого старта и	2	10	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
------	--	---	----	-------------------------------------

	стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения /Пр/			
5.2	Тема 6.2. Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Длительный кросс до 15-20 минут /Пр/	2	8	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.
5.3	Промежуточная аттестация: зачет./За/	2	2	ЛР 1;ЛР 4-5;ЛР 7-9;ЛР 11-13;ПР 1-5.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования, программ высшего образования, программ магистратуры в ФГБОУ ВО НГУАДИ имени А.Д. Крячкова

Порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в фонде оценочных средств учебного предмета.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7.1. Информационное обеспечение реализации программы

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во экз
7.1.1. Основная литература				
Л1.1	Матвеев Анатолий Петрович	Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень)	Москва: АО "Издательство "Просвещение", 2019	ЭБС
7.1.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович	Спортивные игры: правила, тактика, техника	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС
Л2.2	Муллер Арон Беркович, Дядичкина Нина Спиридоновна	Физическая культура	Москва: Юрайт, 2022	ЭБС

7.2. Электронные информационные ресурсы

1	Электронная библиотечная система "Znanium" – Режим доступа: https://znanium.com/
2	Электронно-библиотечная система "Юрайт" – Режим доступа: https://urait.ru/
3	Электронная библиотечная система «IPRbooks» – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/
4	Электронная образовательная среда НГУАДИ (ЭИОС) - Режим доступа: https://portal.nsuada.ru/

7.3. Перечень программного обеспечения

Windows 7 – операционная система, LibreOffice, PowerPoint Viewer, Kaspersky Endpoint Security 10, 7-Zip x64

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Спортивный зал, оснащённый специальным оборудованием: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, музыкальный центр, телевизор.

Учебная аудитория, для проведения учебных занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

Аудитория для самостоятельной работы, оснащённая комплектом учебной мебели и мультимедийным оборудованием с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде НГУАДИ.

9. ТРЕБОВАНИЯ К ПЕДАГОГИЧЕСКИМ РАБОТНИКАМ

Реализация учебного предмета обеспечивается работниками университета относящимися к профессорско-преподавательскому составу и иными педагогическими работниками, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее трех лет).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому учебному предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже одного раза в три года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 10. Архитектура, проектирование, геодезия, топография и дизайн, а также в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия полученных компетенций требованиям к квалификации педагогического работника.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АРХИТЕКТУРЫ, ДИЗАЙНА И ИСКУССТВ имени А.Д.Крячкова»
(НГУАДИ)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Учебный предмет: Физическая культура

Специальность: 54.02.01 ДИЗАЙН (ПО ОТРАСЛЯМ). Графический дизайн

Составитель: Духанин Д.С.,
старший преподаватель

Рассмотрен и рекомендован
для использования в учебном процессе
на заседании кафедры Физической культуры
Протокол 26.08.2024 № 1
Зав. кафедрой ФК Хайбуллина Д.Р.

Новосибирск 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочных средств (ФОС) включает материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Настоящий ФОС по учебному предмету «Физическая культура» является неотъемлемым приложением к рабочей программе предмета «Физическая культура» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данному предмету.

К практическим занятиям по физической культуре студенты допускаются на основании результатов медицинского обследования. Студенты ежегодно (на первое учебное занятие) предоставляют медицинскую справку-допуск до занятий по физической культуре, в которой указана, в том числе медицинская группа (основная, подготовительная или специальная медицинская). На основании результатов медицинского осмотра с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности формируются следующие группы: основная или специальная медицинская. В соответствии с правилами техники безопасности на занятиях по физической культуре студенты должны иметь специальную экипировку (спортивную одежду и спортивную обувь).

Целью текущего контроля (ТК) и промежуточной аттестации (ПА) является контроль освоения запланированных по учебному предмету знаний и умений, направленных на формирование у обучающихся

предметных результатов:

Код	Предметный результат	Организация достижения	Оценки достижения результата
ПР 1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья, - выполнение контрольных	наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Тестирование. Промежуточная аттестация – зачет. Оценка уровня
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		

ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля; - оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - выполнение нормативов общей физической подготовки, выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
ПР 5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		

личностных результатов:

ЛР 1 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 4 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;

ЛР 5 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

ЛР 7 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;

ЛР 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

ЛР 9 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

ЛР 11 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; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 12 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 13 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры

метапредметных результатов:

МР 1 способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 4 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;

МР 5 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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

— самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели;

— сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы;

— организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

— определять несколько путей достижения поставленной цели;

— выбирать оптимальный путь достижения цели, учитывая эффективность расходования ресурсов и основываясь на соображениях этики и морали;

— задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

— сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;

— оценивать последствия достижения поставленной цели в учебной

деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей.

Познавательные универсальные учебные действия

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций;
- распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления выявленных в информационных источниках противоречий;
- осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- искать и находить обобщенные способы решения задач;
- приводить критические аргументы как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого;
- анализировать и преобразовывать проблемно противоречивые ситуации;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможности широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности (быть студентом и преподавателем; формулировать образовательный запрос и выполнять консультативные функции самостоятельно; ставить проблему и работать над ее решением; управлять совместной познавательной деятельностью и подчиняться).

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами);
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.);
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- координировать и выполнять работу в условиях виртуального взаимодействия (или сочетания реального и виртуального);
- согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением;
- представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией;
- подбирать партнеров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития;
- точно и емко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений.

Оценочные средства	Не сформирован 0-30 баллов (неудовлетворительно)	Пороговый уровень 31-50 балл (удовлетворительно)	Базовый уровень 51-81 балл (хорошо)	Продвинутый уровень 81-100 баллов (отлично)
Тесты общей физической подготовки (см. таблицы 4.1;4.2) Контрольные упражнения (см. таблицы 4.3;4.4;4.5;)	Компетенция не сформирована. У обучающегося обнаружены пробелы в знаниях основного учебного материала, допущены принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.	Компетенция сформирована на пороговом уровне. Пороговый уровень дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач	Компетенция сформирована на базовом уровне. Базовый уровень позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам	Компетенция сформирована на продвинутом уровне. Продвинутый уровень предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении

2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тесты общей физической подготовленности, контрольные упражнения

1.Юноши

Таблица 4.1.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	230	210	200	190	180
2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	50	40	30	20	10
3. Бег 100 метров	13,8	14,3	14,6	15,0	15,3
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+8	+6	+4	+2
5. Бег 2 км	7.50	8.50	9.20	9.50	10.20
6. Подтягивание из виса на высокой перекладине	13	10	8	6	4

2.Девушки

Таблица 4.2.

Вид задания	Критерии оценки				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1. Прыжки в длину с места (см)	185	170	160	155	150
2. Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз в 1 мин)	40	30	20	15	10
3. Бег 100 метров	16,3	17,6	18,0	18,5	19,0
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+9	+7	+5	+3
5. Бег 2 км	9.50	11.20	11.50	12.20	12.50
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16	9	7	5	3

Волейбол

Таблица 4.3.

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Верхняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	20	15	10	10	7	5
Нижняя передача двумя руками от стены (кол-во раз)	20	15	10	10	7	5
Нижняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	30	25	20	20	15	10
Верхняя передача двумя руками в парах (кол-во раз)	30	25	20	20	15	10
Подача из 10-ти попыток (кол-во раз)	6	5	4	5	4	2

Баскетбол

Таблица 4.4.

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Штрафные броски из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
2.Бросок в кольцо в движении из 10-ти попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3
3.Бросок мяча в кольцо из трёх секундной зоны (кол-во попаданий)	5	4	3	5	4	3

Вид задания	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Жонглирование воланом закрытой стороной ракетки стоя на месте (количество ударов)	40	30	20	40	30	20
2. Подача из правого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3
3. Подача из левого квадрата в зону противоположной стороны площадки, расположенной по диагонали (количество правильно выполненных подач из 7 попыток)	5	4	3	5	4	3

Задания для текущего контроля

Вопросы для контроля знаний

1. Дайте определение понятию: здоровье, заболеваемость.
2. Какие виды здоровья вы знаете.
3. Перечислите параметры физического здоровья.
4. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
5. Какие основные требования к организации здорового образа жизни.
6. Перечислите факторы риска развития неинфекционных заболеваний.
7. Перечислите факторы риска развития инфекционных заболеваний.
8. Каковы основные методы профилактики заболеваний, связанных с образом жизни?
9. Понятие «образ жизни» и его влияние на здоровье
10. Критерии здоровья
11. Понятия «индивидуальное», «групповое» и «общественной» здоровье
12. Понятие «здоровый образ жизни»
13. Понятие «качество жизни» для здорового человека и пациента
14. Факторы, влияющие на здоровье и факторы риска болезни.
15. Из каких элементов состоит режим жизнедеятельности человека?
16. Меры по преодолению переутомления.
17. Отдых, виды отдыха.
18. Основные принципы режима труда и отдыха.
19. Рациональное питание и его значение для здоровья.
20. Понятие двигательной активности и ее влияние на здоровье человека.
21. Виды двигательной активности.
22. Охарактеризуйте физические качества человека.
23. Методы самооценки своего здоровья.
24. Закаливающие факторы и формы их применения.
25. Правила личной гигиены.

27. Вредные привычки.
28. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью и отражение в этого в
29. реальном поведении личности.
30. Наследственность и меры здравоохранения.
31. Профилактика вредных привычек.
32. Основные формы и методы по формированию здорового образа жизни молодежи.
33. . Понятие современных систем и технологий укрепления и сохранения здоровья
34. Методы, направленные на улучшение качества жизни и профилактику заболеваний.
35. Понятие «технология», «здоровьесберегающие технологии».
36. Цель здоровьесберегающих технологий.
37. Классификация здоровьесберегающих технологий.
38. Здоровьесберегающие технологии: группировка технологий по различным основаниям: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие.
39. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
40. Польза дыхательной гимнастики.
41. Характеристика иотличительные особенности антистрессовой пластической гимнастики.
42. Механизм воздействия АПГ на организм человека
43. Основные принципы АПГ.
44. Структура занятий. Организация занятий антистрессовой пластической
45. гимнастикой.
46. Характеристика антистрессовой пластической гимнастики как нового направления оздоровительной работы.
47. Особенности современной жизни и современной оздоровительной работы.
48. Значение и смысл оздоровительной работы с позиций АПГ.
49. Принципы, лежащие в основе антистрессовой пластической гимнастики, их связь с этикой.
50. Что такое стретчинг. Виды растяжек.
51. Какие преимущества стретчинга для здоровья?
52. Значение и польза глазодвигательной гимнастики.
53. Значение и польза суставной гимнастики для здоровья.
54. Преимущества регулярной суставной гимнастики.
55. Главные принципы оздоровительной ходьбы.
56. Значение и польза оздоровительной ходьбы.
57. Виды и способы оздоровительной ходьбы.
58. Значение и польза оздоровительного бега.
59. Виды и способы оздоровительного бега.
60. Особенности организации занятий по оздоровительной ходьбе.
61. Особенности организации занятий суставной гимнастики.
62. Особенности организации занятий стретчинга.
63. Значение и польза пилатеса для здоровья.
64. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
65. Теоретические основы самостоятельных занятий
66. физическими упражнениями.
67. Планирование самостоятельных занятий.
68. Формы и содержание самостоятельных занятий.
69. Структура самостоятельного тренировочного занятия
70. и основное содержание его частей.

71. Методика самостоятельных тренировочных занятий.
72. Основные средства и методы самостоятельных занятий.
73. Физические качества и методы их развития
74. на самостоятельных занятиях физическими упражнениями .
75. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма.
76. Перечислите формы самостоятельных занятий. В чем заключаются
77. особенности каждой формы самостоятельных занятий?
78. Какова структура самостоятельного занятия?
79. Перечислите медицинские группы здоровья и цель их определения.
80. Основные показатели самоконтроля при тренировочных занятиях.
81. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности?

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

РЕФЕРАТ

Реферат представляет собой самостоятельную работу обучающихся по изучению и анализу источников по выбранной теме. Выполнение реферата при проведении промежуточной или текущей аттестации предполагается для лиц, временно (или постоянно) освобожденных от практических занятий.

Подготовка и защита реферата

Защита реферата проводится в форме устного собеседования.

Процедура защиты реферата предполагает ответы на вопросы преподавателя по теме реферата.

Оценивание реферата осуществляется по пятибалльной системе.

Объем реферата – 10- 12 стр. Обязательно наличие титульного листа, вступления, основной части, заключения с выводами и списка использованных источников.

Оформление реферата

1. Этапы работы над рефератом:

- Выделить проблему, обозначенную в выбранной теме, определить ее актуальность.

- Изучить поставленную проблему, используя рекомендуемые источники.

- Составить и оформить текст реферата.

2. Требования к структуре реферата

Структура реферата должна содержать:

- Титульный лист (титульный лист является первой страницей реферата).

- Содержание (содержание включает: введение; наименования всех разделов, подразделов, пунктов и подпунктов основной части реферата; выводы; список источников информации).

- Введение (во введении кратко формулируется проблема, отражается ее актуальность, указываются цель и задачи реферата).

- Основная часть (состоит из нескольких разделов, в которых излагается суть реферата, отражается собственная точка зрения по рассматриваемой проблеме, основанная на анализе научной литературы).

- Выводы (дается оценка полученных результатов работы, приводятся рекомендации).

- Список источников информации (содержит перечень источников, использованных при подготовке основной части реферата).

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Использование корректирующей гимнастики для глаз в процессе работы за компьютером.

2. Значение оздоровительной физической культуры для студентов.

3. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов.

4. Физические упражнения как средство поддержания и улучшения зрения.

5. Влияние физической активности на психологическое здоровье студентов.

6. Здоровый образ жизни как социальная проблема.

7. Анализ влияния вредных привычек на организм человека.

8. Влияние экологии на здоровье современного человека.

9. Анализ средств и методов повышения иммунитета и профилактики заболеваний студентов.

10. Применение методов регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой и спортом.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Двигательная активность как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Двигательная активность как средство профилактики при заболеваниях дыхательных путей.
14. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
15. Формирование патриотизма средствами физической культуры.
16. Формирование морально-волевых качеств средствами физической культуры.
17. Гиподинамия и ее последствия. Суточная двигательная активность. Профилактика гиподинамии.
18. Оптимальное питание при физических нагрузках, как составная часть физической культуры личности студента.
19. Значение режима и систем питания, витаминно-минерального комплекса в организации здорового формирующего стиля жизни.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека
21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
22. Утомление при умственной работе. Восстановление средствами физической культуры и спорта.
23. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
24. Физическое воспитание в семье.

Критерии оценки реферата

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата

3. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Предмет "Физическая культура" реализуется в форме практических занятий на протяжении 2 семестров 1 курса, промежуточная форма аттестации - зачет.

Зачетные требования:

- студент должен выполнить в полном объеме программу семестра,
- выполнение тестов физической подготовленности,
- участие в статусе: участника, помощника судьи/волонтера или болельщика в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях, организованных и/или поддерживаемых колледжем.

Студенты, имеющие полное освобождение от практических занятий по физической культуре, аттестуются на основании написания и защиты рефератов. Готовые рефераты в печатном виде представляются в соответствующие сроки.