

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков

Должность: директор

Дата подписания: 03.08.2022 10:46:04

Уникальный программный ключ:

880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ**

**СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

**ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

РАССМОТРЕНО на заседании

ПЦК общеобразовательных дисциплин

Протокол №1

От «31» августа 2022 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **БД.07 Физическая культура**

для специальности 43.02.14 «Гостиничное дело»

на базе основного общего образования

очная форма обучения

Квалификация выпускника

### **Специалист по гостеприимству**

Год набора - 2022

Санкт-Петербург

2022

Автор составитель: Апанасенко Галина Васильевна

Аринова Киляра Исаевна

Рецензент: Клементьева Э.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.
2. Оценочные средства по дисциплине.
  - 2.1 Текущий контроль.
  - 2.2 Промежуточная аттестация.
  - 2.3 Перечень теоретических вопросов к зачету по дисциплине.
3. Описание системы оценивания, шкала оценивания.
4. Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре.
5. Дневник самостоятельной работы по физической культуре.
6. Темы для сообщений и докладов.

## 1. Перечень планируемых результатов по дисциплине

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### Знать

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

### **ЛИЧНОСТНЫХ:**

|     |   |
|-----|---|
| Л1  | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  |
| Л2  | - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;  |
| Л3  | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;   |
| Л4  | - приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;   |
| Л5  | - 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; |
| Л6  | - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| Л7  | - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;   |
| Л8  | - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;   |
| Л9  | - 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;   |
| Л10 | - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;   |
| Л11 | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;  |
| Л12 | - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  |
| Л13 | - готовность к служению Отечеству, его защите.  |

**межпредметных:**

|     |  |
|-----|--|
| МП1 | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| МП2 | - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;  |

|     |   |
|-----|---|
| МП3 | <p>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>   |
| МП4 | <p>- 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;</p> |
| МП5 | <p>- формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>  |
| МП6 | <p>- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>            |

**предметных:**

|    |  |
|----|--|
| П1 | - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности<br>для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  |
| П2 | - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,<br>поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,<br>связанных с учебной и производственной деятельностью;   |
| П3 | - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей<br>здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и<br>физических качеств;   |
| П4 | - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,<br>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью<br>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  |
| П5 | - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов<br>спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,<br>готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного<br>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|--|--|
| <b>Умения</b>  |  |
| <p>У-1 выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),<br/>технические действия спортивных игр;<br/>У-2 выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств,<br/>адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и</p> | <p>Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента.<br/>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития:<br/>- быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей.<br/>Анализ и оценка демонстрируемых</p> |

|   |   |
|---|---|
| <p>физической подготовленности;<br/>У-3 осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;<br/>У-4 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;<br/>У-5 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;<br/>У-6 включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;<br/>В результате освоения обязательной части учебного цикла<br/>У-7 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br/>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.<br/>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.<br/>Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаляющих процедур.<br/>Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.<br/>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, результаты контрольных тестов, зачетные нормативы, выполнение нормативов (ГТО)</p> |
| Знания  |   |
| <p>3-1 о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;<br/>3-2 основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p>  | <p>Устный опрос.<br/>Дифференцированный зачет.<br/>Выполнение творческих заданий: сообщение, доклад, индивидуальный проект<br/>1.3. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины</p>   |



|  |  |
|--|--|
| <p>3-3 способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p> <p>3-4 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3-5 основы здорового образа жизни.</p> |  |
|--|--|

| Наименование тем | Содержание тем  |  |
|------------------|---|--|
| Легкая атлетика  | <p>Техника ходьбы: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед, на носках и на пятках; в парах и тройках, используя различные исходные положения (в приседе, полу приседе, «гусиным» шагом и т.д.). Техника спортивной ходьбы. Техника оздоровительного бега. Техника равномерного бега, равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой (3км-юноши, 2 км-девушки), специальные упражнения бегуна. Ознакомление с техникой бега с высокого старта. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на короткие дистанции.</p> <p>Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции. Бег по виражу. Финиширование. Дыхание во время бега. Работа рук и ног во время бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Ознакомление с техникой метания мяча и гранаты.</p> <p>Ознакомление с техникой бега при обучении эстафете, техника передачи эстафетной палочки.</p> <p>Ознакомление с техникой прыжков в длину с места и с разбега.</p> |  |
| Волейбол         | <p>Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Набрасывание мяча себе и выход под мяч, пас над собой. Набрасывание мяча себе вправо, влево на 2 шага с выходом под мяч. Обучение набрасывания мяча на партнёра. Пас верхней и нижней (чередую) передачей мяча на партнёра после набрасывания. Нападающий удар в стену. Продолжение обучения верхней и нижней</p>   |  |

|  |            |  |  |
|--|------------|--|--|
|  |            | <p>передаче мяча. Передача мяча в парах. Ознакомление с верхней прямой подачей мяча. Обучение нижней прямой подаче мяча у стены. Верхняя прямая подача мяча в стену. подача мяча через сетку. Нападающий удар в стену с разбега в прыжке. Продолжение обучению подачи мяча в стену с расстояния 10 м. на точность попадания по 15-20 раз. Нападающий удар в парах через сетку после подбрасывания мяча в прыжке на расстоянии 3-х метров от сетки каждый по 8-10 раз. 2                      Подача мяча через сетку в парах по 15 подач. Передача мяча в парах через сетку в течении 20 секунд без потери мяча. Нападающий удар.</p>  |  |
|  | Баскетбол  | <p>Техника ведения мяча. Ловля мяча, летящего двумя руками, летящего на средней высоте, высоко и низко летящего, после отскока, катящегося по полу одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, сверху и снизу различными способами. Броски мяча двумя руками от груди, снизу, сверху, от плеча, в движении, с места, штрафные броски. Ведение мяча – высокое, со снижением высоты отскока и изменением темпа, с поворотами. Техника перемещений: стойки, остановки, бег, повороты. Техника овладения мячом: перехватывание мяча, вырывание мяча, выбивание, отбивание, накрывание мяча. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.</p>  |  |
|  | Гимнастика | <p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища; комплексы упражнений на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания ( в положении лежа, стоя на месте, в движении); комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения; комплексы упражнений на напряжение и расслабление мышц различных звеньев</p> |  |

|  |     |   |  |
|--|-----|---|--|
|  |     | <p>тела и мышц туловища; комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия; комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).</p>   |  |
|  | ОФП | <p><b>Развитие силы.</b> Основные средства – комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений: упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с весом внешних предметов – гантели, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.); статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения) с использованием внешних предметов, в сопротивлении. Дополнительные средства: упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.д.); упражнения с противодействием партнера.</p> <p><b>Развитие быстроты.</b> Основные и дополнительные средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте в среднем темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора);</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- бег по разметкам в равномерном темпе;</li> <li>- повторный бег с низкой скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте; - ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой);</li> <li>- передача теннисного мяча в парах правой и левой рукой попеременно;</li> <li>- ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек;</li> <li>- преодоление полосы препятствий, повороты, обегание различных предметов;</li> <li>- эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.</li> </ul> <p><b>Развитие выносливости.</b> Основные и</p> |  |

дополнительные упражнения:

- равномерный бег средней интенсивности (самостоятельное выполнение);
- продолжительный бег;
- марш-бросок на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание (самостоятельное выполнение);
- игры и игровые упражнения;
- упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки в среднем темпе.

**Развитие гибкости.** Основные и дополнительные упражнения:

- упражнения для развития подвижности в суставах;
  - маховые движения с большой амплитудой; - пружинящие упражнения, покачивания;
  - активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем, без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.);
  - пассивные упражнения на гибкость с помощью партнера, с отягощениями, с помощью резинового эспандера или амортизатора, с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам и т.п.);
  - упражнения с использованием веса собственного тела;
  - статические упражнения с помощью партнера, собственного веса тела или силы.
- СФП**  
**Развитие координации движений.** Основные и дополнительные упражнения:
- общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера на основные группы мышц;
  - упражнения без предметов и с предметами, выполняемые при различных положениях тела и его

|  |     |  |  |
|--|-----|--|--|
|  |     | <p>частей, в разные стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения в равновесии;</li> <li>- упражнения на выработку чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;</li> <li>- подвижные и спортивные игры;</li> <li>- специальные упражнения различных избранных видов спорта;</li> <li>- жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами, гимнастической палкой.</li> </ul> <p>Специальная физическая подготовка:</p>  |  |
|  | ЛФК | <p>В процессе практических занятий и самостоятельно. Комплексы упражнений ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы, мочеполовой системы, дыхательной системы, комплексы упражнений при заболеваниях органов зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата и других систем. Гимнастические упражнения в определенных исходных положениях, с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью: упражнения для мышц шеи, рук, ног, туловища, брюшной стенки, тазового дна и др. Статические упражнения для профилактики атрофии мышц, укрепления мышц и развития силы и выносливости. Упражнения на растягивание и расслабление для снятия утомления, понижения мышечного тонуса. Идеомоторные упражнения в сочетании с пассивными движениями. Пассивные движения для стимуляции восстановления движений и профилактики контрактур. Дыхательные упражнения с акцентом на выдох, с произношением различных звуков, надуванием шаров (при бронхиальной астме, эмфиземе легких и др.). Специальные дыхательные, кашлевые упражнения, диафрагмальное дыхание. Корректирующие упражнения для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса из исходных положений: лежа, сидя и стоя с гимнастической палкой, резиновыми амортизаторами, гантелями. Специальные реабилитационные упражнения при травмах опорно-двигательного</p> |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | аппарата. Спортивно-прикладные упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушении обмена веществ. |  |
|  |  |   |  |

## 2. Оценочные средства по дисциплине

### **Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

Система контроля и оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура» соответствует Положению об итоговой и промежуточной аттестации и рабочим учебным планам.

**Текущий контроль** успеваемости студентов – это систематическая проверка усвоения образовательных результатов, проводимая преподавателем на текущих занятиях согласно расписанию учебных занятий

### **2.1**

#### **Текущий контроль.**

#### **Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины**

- Общая физическая, спортивно-техническая подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметноцикловой комиссией на основании рекомендуемых требований к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура». Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах (5 балльная система), полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

- доклад или сообщение, как интеллектуальный продукт самостоятельной работы студента, представляет собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Условием положительной аттестации дисциплины является положительная оценка освоения всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

**2.2 Промежуточная аттестация** студентов – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися содержания части учебной дисциплины в рамках накопительной системы оценивания.

**Итоговый контроль** освоения дисциплины проводится в форме дифференцированного зачета, который преследует цель оценить освоение образовательных результатов по дисциплине. Условиями допуска к дифференцированному зачету являются положительные результаты промежуточных аттестаций и выполненные практические работы по курсу дисциплины.

Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний представлен в виде контрольных заданий для дифференцированного зачета, контрольных тестов для определения сформированности физической подготовки обучающихся.

Оценка уровня физической подготовленности студентов **основной** группы здоровья

| №п\п | Контрольн<br>тесты | курс | Оценка |     |     |         |     |     |
|------|--------------------|------|--------|-----|-----|---------|-----|-----|
|      |                    |      | юноши  |     |     | Девушки |     |     |
|      |                    |      | 5      | 4   | 3   | 5       | 4   | 3   |
| 1    | Бег 30 м. сек      | 1    | 4.7    | 5.5 | 5.8 | 4.9     | 5.8 | 6.1 |

|   |   |   |      |      |      |     |     |     |
|---|---|---|------|------|------|-----|-----|-----|
|   |   | 2 | 4.6  | 5.4  | 5.9  | 4.8 | 5.7 | 6.0 |
|   |   | 3 | 4.5  | 5.3  | 6.0  | 4.7 | 5.6 | 5.9 |
| 2 | Челночный бег<br>3x10м, сек   | 1 | 7.3  | 8.0  | 8.2  | 8.6 | 9.3 | 9.9 |
|   |   | 2 | 7.2  | 7.9  | 8.1  | 8.5 | 9.2 | 9.8 |
|   |   | 3 | 7.1  | 7.8  | 8.0  | 8.4 | 9.1 | 9.7 |
| 3 | Прыжки в<br>длину с места   | 1 | 220  | 200  | 170  | 180 | 160 | 145 |
|   |   | 2 | 230  | 210  | 190  | 185 | 165 | 150 |
|   |   | 3 | 240  | 220  | 200  | 190 | 170 | 155 |
| 4 | Бег 400 м дев.<br>мин.сек<br>бег 800 м юн   | 1 | 2.45 | 2.55 | 3.05 | 130 | 140 | 150 |
|   |   | 2 | 2.35 | 2.45 | 2.55 | 125 | 135 | 145 |
|   |   | 3 | 2.30 | 2.35 | 2.45 | 120 | 130 | 140 |
| 5 | Наклон вперед<br>из положения<br>стоя, см.  | 1 | 15   | 10   | 5    | 18  | 13  | 8   |
|   |   | 2 | 16   | 11   | 4    | 19  | 14  | 9   |
|   |   | 3 | 17   | 12   | 3    | 20  | 15  | 10  |
| 6 | Подтягивание:<br>на высокой<br>перекладине из<br>виса, кол-во раз<br>(юноши),на<br>низкой<br>перекладине<br>кол-во раз<br>(девушки) | 1 | 10   | 8    | 3    | 23  | 16  | 6   |
|   |   | 2 | 12   | 9    | 4    | 24  | 15  | 7   |
|   |   | 3 | 15   | 10   | 5    | 25  | 17  | 8   |

Оценка уровня физической подготовленности **подготовительной** медицинской группы

| №<br>п<br>\<br>п | Контрольн<br>тесты          | кур<br>с | Оценка |      |      |         |     |     |
|------------------|-----------------------------|----------|--------|------|------|---------|-----|-----|
|                  |                             |          | юноши  |      |      | Девушки |     |     |
|                  |                             |          | 5      | 4    | 3    | 5       | 4   | 3   |
| 1                | Бег 30 м. сек               | 1        | 5.0    | 5.7  | 6.0  | 5.4     | 5.7 | 6.3 |
|                  |                             | 2        | 4.9    | 5.6  | 5.9  | 5.3     | 5.6 | 6.2 |
|                  |                             | 3        | 4.8    | 5.5  | 5.8  | 5.2     | 5.5 | 6.1 |
| 2                | Челночный бег<br>3x10м, сек | 1        | 7.3    | 8.0  | 8.2  | 8.6     | 9.3 | 9.9 |
|                  |                             | 2        | 7.2    | 7.9  | 8.1  | 8.5     | 9.2 | 9.8 |
|                  |                             | 3        | 7.1    | 7.8  | 8.0  | 8.4     | 9.1 | 9.7 |
| 3                | Прыжки в<br>длину с места   | 1        | 220    | 200  | 170  | 180     | 160 | 145 |
|                  |                             | 2        | 230    | 210  | 190  | 185     | 165 | 150 |
|                  |                             | 3        | 240    | 220  | 200  | 190     | 170 | 155 |
| 4                | б-минутный                  | 1        | 2.45   | 2.55 | 3.05 | 130     | 140 | 150 |



|   |  |   |      |      |      |     |     |     |
|---|--|---|------|------|------|-----|-----|-----|
|   | бег, м   | 2 | 2.35 | 2.45 | 2.55 | 125 | 135 | 145 |
|   |  | 3 | 2.30 | 2.35 | 2.45 | 120 | 130 | 140 |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя, см.   | 1 | 15   | 10   | 5    | 18  | 13  | 8   |
|   |  | 2 | 16   | 11   | 4    | 19  | 14  | 9   |
|   |  | 3 | 17   | 12   | 3    | 20  | 15  | 10  |
| 6 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине кол-во раз (девушки) | 1 | 10   | 6    | 3    | 18  | 12  | 3   |
|   |  | 2 | 11   | 7    | 4    | 19  | 13  | 4   |
|   |  | 3 | 12   | 8    | 5    | 20  | 14  | 5   |
|   |  |   |      |      |      |     |     |     |

### Требования к результатам обучения студентов **со специальной медицинской группой**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
  - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
  - Владеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
  - Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовая и лыжная подготовка).
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см.);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
- бег 100 м.;
- бег: юноши – 3 км., девушки – 2 км. (без учёта времени);

тест на гибкость  
Бросок набивного мяча сидя

### **2.3. Перечень теоретических вопросов к зачёту по дисциплине**

#### Вопросы по лечебной физической культуре

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР -заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

#### Общие вопросы.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.
5. Организация физического воспитания на факультете.

6. Компоненты физической культуры.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
9. Общее представление о строении тела человека.
10. Функциональные системы организма.
11. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта.
13. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 14. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
15. Витамины и их роль в обмене веществ.
16. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
17. Двигательная активность и железы внутренней секреции. 18. Регуляция обмена веществ.
19. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
22. Понятие об основном и рабочем обмене.
23. Механизм проявления гравитационного шока.
24. Внешнее и внутреннее дыхание.
25. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

### 3, Описание системы оценивания, шкала оценивания

#### Практические задания

| Оценка  | Характеристика               |
|---------|------------------------------|
| Отлично | Отлично По итогам выполнения |

|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | контрольных нормативов с запасом в сторону улучшения при систематическом посещении занятий                                    |
| Хорошо              | Статистика за выполнение контрольных нормативов согласно критериям оценки выполнения при посещении занятий не менее 75 %      |
| Удовлетворительно   | Статистика за выполнение контрольных нормативов, при не твердом освоении умений и навыков при посещении занятий не менее 60 % |
| Неудовлетворительно | Ставится за неумение выполнять контрольные нормативы, соответствующую работу предусмотренной программой                       |

#### 4. Самостоятельная работа обучающихся 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.

## 5. Дневник самостоятельной работы по физической культуре

**ФИО:**

**Группа:**

### Дневник двигательной активности и самоконтроля

| Показатели самоконтроля  | Собственные результаты |
|--|------------------------|
| Самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое)   |                        |
| Ночной сон (нормальный, плохой)  |                        |
| Время засыпания/ пробуждения   |                        |
| Продолжительность сна (ч, мин)   |                        |
| Ортостатическая проба:<br>- ЧСС за минуту утром, не вставая с постели (уд/мин);<br>- ЧСС за минуту после принятия вертикального положения и минутного отдыха (уд/мин);<br>- изменение пульса (уд/мин). |                        |
| Головные боли, головокружение (есть(характер)/ нет)  |                        |
| Боли в мышцах (есть (характер)/ нет)   |                        |
| Работоспособность (повышенная, обычная, пониженная)  |                        |
| Желание тренироваться (есть/ нет)  |                        |
| Аппетит (хороший, удовлетворительный, плохой)  |                        |

|  |  |
|--|--|
| Количество приёмов пищи (раз) и суточное её потребление (в ккал) |  |
|  |  |

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 20 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.

| Форма двигательной активности | Содержание  | ЧСС(уд/мин) |       | Самочувствие во время двигательной активности | Кол-во раз  | Продолжительность (ч, мин) |
|-------------------------------|---|-------------|-------|---|-------------|----------------------------|
|                               |   | до          | после |   |             |                            |
| Утренняя зарядка              | Комплекс упражнений на шею, плечи, руки, корпус, ноги. ( можно зарядка лежа в постели, зарядка с гантелями или бутылками с водой, зарядка сидя на стуле, зарядка на спортивной площадке или в спортзале |             |       |   |             |                            |
| пресс                         | Из положения лежа на спине, руки в «замок» на затылке, ноги согнутые в коленях. Касание локтями колен обязательно.  |             |       |   | за 30 сек - |                            |
| берпи                         | Из основной стойки, упор  |             |       |   | за 15 сек - |                            |

|                          |  |  |  |  |   |  |
|--------------------------|--|--|--|--|---|--|
|                          | <p>присев, с опорой на руки – упор лёжа, упор присев и прыжок поднимая руки вверх.<br/>( девушки)<br/>Из основной стойки, упор присев, с опорой на руки – упор лёжа, 1 раз отжаться, упор присев и прыжок поднимая руки вверх.( юноши)</p> |  |  |  |   |  |
| Разновидност<br>и планки | <p>Планка на прямых руках начинать с 30 секунд<br/>Планка на согнутых руках начинать с 30 секунд<br/>Боковая планка начинать с 30 секунд</p>   |  |  |  | <p>Сколько секунд сделал планку:<br/>- на пр.руках –<br/>На согн. руках –<br/>-<br/>боков.планк<br/>а -</p> |  |
| Прыжковые упражнения     | <p>Различные прыжковые упражнения начинать с 30 секунд ( на скакалке, просто прыжки ноги врозь. вместе) -</p>  |  |  |  | за 30 сек -   |  |

|   |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
|   | указать какие  |  |  |  |  |  |  |
| Висы и подтягивания                                 | <p>Висы на прямых, на согнутых руках (девушки) начинать с 10-15 секунд.</p> <p>Подтягивания в висе (юноши) начинать с 5-8 раз.</p> |  |  |  |  |  |  |
| Работа на уличных тренажерах                        |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры на площадке, в зале, бег, прогулки. | <p>Указать каким видом занимался.</p> <p>Сюда можно отнести тренировки в Спортшколах или самостоятельные тренировки.</p>           |  |  |  |  |  |  |

**Итого за день:**

**Оценка своей двигательной активности с 5.11 по 11.11**

| Дата                       | 5.11 | 6.11 | 7.11 | 8.11 | 9.11 | 10.11 | 11.11 | Итого за неделю |
|----------------------------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------------|
| Продолжительность (ч, мин) |      |      |      |      |      |       |       |                 |

Вывод:

11 ноября сдать заполненный дневник за неделю.



### **Темы для сообщений и докладов:**

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.  
Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.  
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.  
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат  
28. Гиподинамия, гипокинезия  
29. Закаливание как оздоровительная система  
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

31. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья (при различных заболеваниях).  
32. Спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов  
33. Двигательная активность человека: чудо, которое всегда с тобой.  
34. Рекорды и мифы древних олимпиад, и др.

