Частное профессиональное образовательное учреждение
Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

43.02.14 Гостиничное дело

Квалификация: специалист по гостеприимству

Форма обучения: очная

Вологда – 2021

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № *6* от «*03*» февраля 20*21* г.
Председатель цикловой комиссии
_____ С.А. Петрова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
_____ А.А. Дроздова

Согласовано
Зам.директора по методической работе
_____ А.А. Русина

Организация-разработчик: ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Разработчики: Дроздова Анна Александровна, преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж
Березина Яна Сергеевна, преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж
Рейкин Пётр Александрович, преподаватель ЧПОУ Вологодский кооперативный колледж

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС СПО) по специальности 43.02.14 Гостиничное дело

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО и потребностями рынка труда. Рекомендуется для использования в учебном процессе.

_____ _____ _____
Место работы, должность *подпись* *ФИО*

МП

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 13
5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.14 Гостиничное дело.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; – средства профилактики перенапряжения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины по очной форме обучения:

Объем образовательной программы учебной дисциплины обучающегося **176** часов, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем **150** часа;
самостоятельной работы обучающегося **14** часов;
промежуточная аттестация **12** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**176**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**150**
в том числе:	
практические занятия	148
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**14**
Промежуточная аттестация	**12**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**	**12**	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры	**Содержание учебного материала**		
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	2	ОК 08
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**		
	Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		ОК 08

	Практические занятия		
	Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов утренней гимнастики. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Самостоятельная подготовка и выполнение подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2	
	Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**	**106**	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		ОК 08
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега на средние дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Восптание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой ателетикой.	2	
	Техника бега на средние дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой ателетикой.	2	
	Техника бега на длиные дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости	2	

	в процессе занятий легкой атлетикой.		
	Техника бега на длиные дистанции. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника бега по прямой и виражу. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника эстафетного бега. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Техника спортивной ходьбы. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
	Прыжки в длину. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	2	
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		ОК 08
	Практические занятия		
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах с предметами.	2	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах с предметами.	2	
	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	2	

	Выполнение различных видов беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры различной интенсивности.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		ОК 08
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол.	2	
	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Тренировочные игры в баскетбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными	2	

	играми.		
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в баскетбол	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в баскетбол	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в волейбол.	2	
	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Тренировочные игры в волейбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в волейбол	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в волейбол	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в футбол.	2	
	Тренировочные игры в футбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Тренировочные игры в футбол. Двусторонняя игра. Воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений в процессе занятий спортивными играми.	2	
	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в футбол	2	

	Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры в футбол	2	
Тема 2.4. Гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		ОК 08
	Практические работы		
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций.	2	
	Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	2	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по аэробике.	2	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по аэробике.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	
	Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по гимнастике с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп.	2	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Бег по пересечённой местности до 5 км. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		ОК 08
	Практические занятия		

	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега. Бег 25 минут. Специальные беговые упражнения.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега на средние дистанции (500м, 1000м). Специальные беговые упражнения.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники бега на длинные дистанции (2км, 3км). Специальные беговые упражнения.	2	
	Бег на результат. Правила соревнований по кроссу. Воспитание выносливости, скоростно-силовых способностей в процессе занятия бегом.	2	
Раздел 3.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**	**32**	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		ОК 08
	Практические занятия		
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	Формирование профессионально значимых	2	

	качеств.		
	Формирование профессионально значимых качеств.	2	
	Формирование профессионально значимых качеств.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	
	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
	Самостоятельная разработка и проведение комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	
Самостоятельная работа обучающихся: Работа над учебным материалом, ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта. Самостоятельная разработка содержания занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		**14**	
Промежуточная аттестация		**12**	
	Всего:	**176**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: гантели; тренажеры; гири; баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; скакалки; гимнастические коврики; скамейки; секундомеры; ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство

Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/437146.

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https:// urait.ru /bcode/433532.

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https:// urait.ru /bcode/439006.

Internet – ресурсы

№ п/п	Наименование ресурса	Электронный адрес
1	Сайт Министерства спорта Российской Федерации	https://www.minsport.gov.ru/
2	Сайт Департамента физической культуры и спорта Вологодской области	https://depsport.gov35.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки**
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержка необходимого уровня физической подготовленности	– Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – Умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – Умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности	Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе письменных/устных ответов, тестирования. Экспертная оценка результатов деятельности в процессе выполнения праткических занятий.

5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Промежуточная аттестация по дисциплине проходит в форме дифференцированного зачета. Дифференцированная зачетная работа представляет собой сдачу контрольных нормативов по основным видам спорта, которые осваивают обучающие в рамках программы дисциплины. Обучающие специальной медицинской группы дифференцированный зачет сдают в форме защиты реферата.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Лёгкая атлетика

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	**15**	**20**
Бег 100 м	Ю	14.5	14.0	13.5
	Д	17.5	17.0	16.0
Бег 2000 м	Д	5.20	5.00	4.30
Бег 1000 м	Ю	3.40	3.30	3.20
Бег 3000 м	Ю	12.30	11.50	11.00
	Д	14.30	13.30	12.30
Прыжок в длину с места	Ю	220	240	260
	Д	150	170	185
Тройной прыжок с места	Ю	640	660	680
	Д	520	540	560
Подтягивание на перекладине	Ю	9	11	14
	Д	19	21	24
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	Ю	25	30	35
	Д	25	30	35
Отжимание: от пола, от скамейки	Ю	25	30	35
	Д	10	11	14
Поднимание туловища лежа на бедрах на скамейке за 1 мин.	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30
Прыжки через скакалку. Количество раз за 30 сек.	Ю	75	80	85
	Д	64	68	72

Волейбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	**15**	**20**
Передача мяча двумя руками сверху над собой	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Нижняя передача мяча в стенку	Ю	10	12	14
	Д	6	8	10
Передача мяча в парах через сетку	Ю	10	12	14
	Д	8	10	12
Передача мяча через сетку из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Баскетбол

Виды упражнений	Пол	Балл		
		10	**15**	**20**
Челночный бег с ведением мяча 3х10м	Ю	8.4	8.1	7.8
	Д	8.6	8.4	8.2
Передача мяча в стенку за 30 сек. (кол. раз)	Ю	20	25	28
	Д	20	24	26
Штрафной бросок из 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски с точек 5 попыток	Ю	2	3	4
	Д	1	2	3
Броски в движении 5 попыток	Ю	3	4	5

Критерии оценивания результатов

Каждое задание зачетной работы оценивается баллом, который соответствует сданному нормативу. Максимальное количество баллов 400

Шкала оценивания

Шкала в процентах	Шкала в баллах	Оценка	Вербальный аналог
100-86	400-344	5	Отлично
85-71	343-284	4	Хорошо
70-60	283-240	3	Удовлетворительно
менее 60	менее 240	2	Неудовлетворительно

Критерии оценивания дифференцированного зачета

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если при выполнении заданий зачетной работы студент набрал менее 240 баллов.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 240 до 283 баллов.

Оценка «Хорошо» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 284 до 343 баллов.

Оценка «Отлично» ставится, если при выполнении зачетной работы студент набрал от 344 до 400 баллов.

Примерный перечень тем для рефератов

1. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях сердечно – сосудистой системы.
2. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушении работы органов зрения.
3. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях пищеварительного тракта.
4. Оздоровительная и лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии.
5. Оздоровительная и лечебная физическая культура в урологических заболеваниях.
6. Оздоровительная и лечебная физическая культура в ортопедии.
7. Оздоровительная и лечебная физическая культура в травматологии.
8. Оздоровительная и лечебная физическая культура при нарушениях органов дыхания.
9. Оздоровительная и лечебная физическая культура при расстройствах обмена веществ в организме.
10. Оздоровительная и лечебная физическая культура при сахарном диабете.
11. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом
12. Техника безопасности при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.
13. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
14. Судейство соревнований по лёгкой атлетике.
15. Судейство соревнований по лыжному спорту.
16. Судейство соревнований по баскетболу.
17. Судейство соревнований по футболу.
18. Спасение утопающих летом. Транспортировка утопающих.
19. Спасение утопающих зимой. Транспортировка.
20. Действия спасателя в процессе оживления утопающего.
21. Плаванье – оздоровительное значение.
22. Лыжный спорт – оздоровительное значение.
23. Баскетбол – оздоровительное значение.

24. Футбол – оздоровительное значение.
25. Лёгкая атлетика - оздоровительное значение.
26. Основы здорового образа жизни студента.
27. Производственная гимнастика.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика.
29. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
30. Врачебно – педагогический контроль.
31. Самоконтроль, его цели, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.
32. Определение нагрузки по показателям пульса, частоте дыхания.
33. Физическая культура и возраст
34. Физическая культура и её составные части.
35. Позвоночник основа здоровья
36. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
37. Фитнес. Понятие. Система фитнес.
38. Атлетическая гимнастика: мужская, женская.
39. Пауэрлифтинг.
40. Йога и здоровье.
41. Массаж, понятие виды массажа.
42. Гидропроцедуры как средство восстановления работоспособности (сауна, баня)
43. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.
44. Закаливание, суть правила средства.
45. Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний.
46. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
47. Смысл понятий: здоровье, резервы человеческого организма, ЗОЖ.
48. Правильное питание. Требования к соотношению основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества)
49. Раздельное питание
50. Вредные привычки (курение и его роль в развитии онкологических и респираторных заболеваний)

Критерии оценивания рефератов

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «Хорошо» ставится, если, основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «Удовлетворительно» ставится, если, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.