**Методические материалы по ОД «Физическая культура»**

**для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Приволжский Федеральный округ |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Сызранский медико-гуманитарный колледж» |
| ID ФПП | 89 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Иващенко Максим Павлович  [maivashenko@yandex.ru](mailto:maivashenko@yandex.ru)  8-927-614-66-96 |
| Специальность/профессия  (в формате ХХ.00.00) | 40.02.02 Правоохранительная деятельность |

Москва ИРПО

2022 год

**П** Государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение Самарской области

«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

**профиль обучения:** социально-экономический

**для профессиональных образовательных организаций**

|  |  |
| --- | --- |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | Государственное бюджетное профессиональное  образовательное учреждение Самарской области  «Сызранский медико-гуманитарный колледж» |
| Наименование специальности | 40.02.02 Правоохранительная деятельность |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Иващенко Максим Павлович  [maivashenko@yandex.ru](mailto:maivashenko@yandex.ru)  8-927-614-66-96 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7**  **16** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **18** |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **40.02.02 Правоохранительная деятельность.**

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос-

требованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и

психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| **Общие компетенции**  ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.  ОК 03 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.  ОК 04 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность  ОК 06 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  ОК 07 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.  **Профессиональные компетенции**  ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок | **Личностные результаты:**  ЛР 03 готовность к служению Отечеству, его защите;  ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  ЛР 11 принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  ЛР 13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем  **Метапредметные результаты:**  МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;  выбирать успешные стратегии в различных ситуациях  МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  МР 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников  МР 05 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности  МР 07 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;  МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства  МР 09 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения | **Предметные результаты:**  ПРб 01  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)  ПРб 02  владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  ПРб 03  владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  ПРб 04  владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  ПРб 05  владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем (максимальной) образовательной программы учебной дисциплины** | **176** |
| **Самостоятельная учебная работа** | **59** |
| **Объем (обязательной) образовательной программы учебного предмета** | **117** |
| **Основное содержание** | **-** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | - |
| **Профессионально ориентированное содержание** | **116** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 116 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **1** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** | | | | |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | | | | |
| **Введение** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **2** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | |
| Техника безопасности на занятии по легкой атлетике. Физическая подготовка полицейского. | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика.** | | | |  | | | |
| **Тема 1.1**  **Техника бега на 100 метров.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **4** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | |
| 1. Техника низкого старта.  2. Старт, старт разгон, финиш.  3. Совершенствование техники бега на 100 метров.  4. Тестирование бега на 100 метров. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 3 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | | |
| Подготовка рефератов по теме «Организация подготовки к туристическому походу». | |  |
| **Тема 1.2**  **Бег на средние дистанции.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **8** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | |
| 1. Техника старта, стартового разгона.  2. Бег по дистанции, финиширование.  3. Совершенствование техники бега на 400 метров.  4. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | | |
| Подготовка рефератов по теме «Организация основ исследования и оценки физического развития». | |
| **Тема 1.3**  **Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **6** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | |
| 1. Техника старта, старт разгона, бега по дистанции, финиширование.  2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.  3. Тест 2-3 км. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 3 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | | |
| Подготовка рефератов по теме «Определение общей выносливости,PWC170». | |
| **Тема 1.4**  **Техника прыжков в длину с места.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **6** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | |
| 1. Техника постановки ног при отталкивании.  2. Отталкивание, прыжок, приземление.  3. Совершенствование техники прыжка в длину – тест. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4  ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | | | |
| Подготовка рефератов по теме Организация и методика проведение корригирующей гимнастики. | |
| **Тема 1.5**  **Техника прыжков в длину с разбега.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **4** |
| 1. Техника разбега при прыжке в длину.  2. Техника отталкивания и приземления.  3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.  4. Тест прыжков в длину с разбега. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | | | | |
| Подготовка рефератов по теме Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. | |
| **Тема 1.6**  **Техника эстафетного бега 4х100 метров.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **6** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | | | |
| 1. Техника передачи эстафетной палочки.  2. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  3. Тестирование эстафетного бега 4х100 метров.  Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4  ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | | | | |
| Подготовка рефератов по теме: Изучение основ методики развития скоростных качеств. | |
| **Раздел 2. Спортивные игры - волейбол** | | | |
| **Тема 2.1**  **Вводное занятие, техника безопасности на занятиях по спортивным играм.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **3** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| 2 | Правила игры. |  | | | | | | |  |
| 3 | Стойка, передачи. |  | | | | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | |
| Изучение основ развития выносливости. | |  | | |
| **Тема 2.2**  **Техника игры в волейбол.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **16** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | |
| 1 | Верхняя прямая подача. |
| 2 | Нижняя прямая подача. |
| 3 | Прием мяча сверху и снизу. |
| 4 | Верхняя передача мяча. |
| 5 | Совершенствование верхней передачи мяча. |
| 6 | Нижняя передача мяча. |
| 7 | Совершенствование нижней передачи мяча. |
| 8 | Совершенствование техники приема мяча снизу, подачи, передачи мяча. Учебная игра. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | | |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития силы» | |
| **Тема 2.3 Тактика игры в волейбол.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **8** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | |
| 1 | Тактика нападения. |
| 2 | Совершенствование тактики нападения. |
| 3 | Тактика защиты. |
| 4 | Совершенствование тактики защиты. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития гибкости». | |
| **Тема 2.4 Контрольное занятие.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практическое занятие** | | **8** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | | |
| 1.Подача мяча любым способом (10 раз)  2.Верхняя и нижняя передача мяча (20 раз)Физическая подготовка работника органов внутренних дел. | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение основ развития ловкости». | |
| **Раздел 3.Лыжная подготовка.** | | | |
| **Тема 3.1 Техника безопасности по лыжной подготовке.** | **Практические занятия** | | **4** |
| 1 | Техника безопасности. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| 2 | Первая помощь при травмах. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение методики регулировки эмоционального состояния». | |
| **Тема 3.2 Техника передвижения на лыжах.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **10** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | |
| 1 | Техника передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные. |
| 2 | Совершенствование техники передвижения с одновременных лыжных ходов на попеременные. |
| 3 | Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий. |
| 4 | Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | |
|  | Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега на 100 – 800 м, 2 – 3 км.». | |
| **Тема 3.3. Тактика лыжной подготовки.** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **12** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | |
| 1 | Элементы тактики лыжных гонок. |
| 2 | Совершенствование тактики лыжных гонок. |
| 3 | Техника обгона, финиша. |
| 4 | Совершенствование техники обгона и финиша. |
| 5 | Тактика лыжных гонок, правила соревнований. |
| 6 | Совершенствование тактики лыжных гонок, правил соревнований. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |  | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение техники прыжка в длину с места и разбега». | |
| **Тема 3.4.**  **Контрольное занятие** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **6** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | |
| 1 | Прохождение дистанции 5 - 8км.Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| 2 | Повторение прохождения дистанции 5 – 8 км. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 | |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение техники подтягивания на высокой перекладине». | |
| **Раздел 4.Гимнастика** | | | |
| **Тема 4.1 техника безопасности на уроках по гимнастике** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **4** |
| **Тема 4.2 Гимнастические упражнения** | **Профессионально ориентированное содержание**  **Практические занятия** | | **9** | ОК 01, ОК 3, ОК 04, ПК 1.4 | |
| 1 | Общеразвивающие гимнастические упражнения с партнером. Физическая подготовка работника органов внутренних дел. |
| 2 | Гимнастические упражнения с партнером |
| 3 | Упражнения с гантелями. |
| 4 | Упражнения с набивными мячами, обручем. |
| 5 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. |
| 6 | Упражнения для коррекции нарушений осанки. |
| 7 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. |  |
| 8 | Гимнастические упражнения у опоры. |
| 9 | Совершенствование всех гимнастических упражнений. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 5 | ОК 01, ОК 3, ОК 04,ОК 06, ОК 07, ПК 1.4 |
| Подготовка рефератов по теме «Изучение техники бега ». | |  |
|  | Дифференцированный зачет | | **1** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: 2019. – 237 с.
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. под редакцией Вилеского М.Я. Физическая культура 10-11, М., Русское слово, 2020.

**3.2.2. Электронные ресурсы**

1. РЭШ –российская электронная школа

2. Учи.ру – электронная платформа

**3.2.3. Дополнительные источники: Интернет-ресурсы**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. Издательство: Академия, СПО. – М, 2014 г. – 176 с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО, 8-е изд. — М., 2013.
3. И. С. Барчуков Физическая культура; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 4-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 525 с.
4. Бирюков А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. - М., 2008. – 576 с.
5. Воропаев Виктор Краткий курс гимнастики: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры. Издательство: Советский спорт, 2013.
6. Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс, 2013.
7. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений]: Рекомендовано УМО. / Ю.Д. Железняк (и др.). – 5-е изд. Стер. – М.: Академия, 2014.
8. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенство: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. /Г.С. Туманян – Издательский центр «Академия», 2009.
9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
10. Йенсен Э. Двигательная активность. – М.: 2013.

Евсеев Юрий Иванович Физическая культура. Издательство: Феникс, 2008

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| ОК 01 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  сдача норм ГТО  самостоятельные работы;  - устный опрос;  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |
| ОК 03 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  самостоятельные работы;  - устный опрос;  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |
| ОК 04 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска, и нести за них ответственность. | Практические занятияпо разделам:  Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  сдача норм ГТО  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |
| ОК 06 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  самостоятельные работы;  - устный опрос;  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |
| ОК 07 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  самостоятельные работы;  - устный опрос;  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |
| ПК 1.4. Обеспечивать законность и правопорядок, безопасность личности, общества и государства, охранять общественный порядок | Р.1. Легкая атлетика  Р.2. Спортивные игры -волейбол  Р.3. Лыжная подготовка  Р 4. Гимнастика | Текущий контроль в форме  сдача норм ГТО  самостоятельные работы;  - устный опрос;  Итоговый контроль в форме:  - диф.зачет |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Специальность / профессия | 40.02.02 Правоохранительная деятельность |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Техника передвижения на лыжах |
| Содержание темы | Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий. Важность физической подготовки работника органов внутренних дел. |
| Тип занятия | Практическое занятие |
| Формы организации учебной деятельности | технологии дифференцированного обучения, здоровьесбережения; словесный, наглядный, практический, игровой, интерактивный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность**  **преподавателя** | **Деятельность**  **студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| 1. **Организационный этап занятия** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подготовительная часть | Проверяет наличие спортивной формы, выявляет отсутствующих. Предлагает план занятия, организует беседу, которая помогает обучающимся сформулировать цели и задачи занятия | Построение в шеренгу, рапорт дежурного. Знакомятся с планом, принимают участие в беседе, формулируют цели и задачи; взаимодействие с преподавателем во время беседы | Формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. Умение слушать собеседника, строить высказывания | Фронтальный опрос | | |
| 1. **Основной этап занятия** | | | |
| Основная часть занятия | **Теория**  - проведение проверки знаний по предупреждению травматизма  - формулирует основные понятия техники классических лыжных ходов  **Создание проблемной ситуации:**  Важно ли владеть одновременным двухшажным ходом?  На каких этапах гонки следует применять одновременный двухшажный ход?  На какие группы мышц приходится основная нагрузка при одновременном двухшажном ходе? | Отвечают на вопросы тренера. Самоконтроль правильности ответов. | Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от правильного ответа, уметь давать самооценку. Осуществлять актуализацию полученных знаний. Слушать собеседника, строить высказывания.  Формирование знаний по физической подготовке работника органов внутренних дел. |
| **Практика:**  Разминка – дыхательные упражнения, ОРУ  Демонстрация техники выполнения классического лыжного хода:  одновременного двухшажного хода.  В случае возникновения проблем у отдельных обучающихся преподаватель выполняет с ними упражнения постепенно и медленно.  **Подвижные игры на лыжах:**  накаты, кто быстрее, меньше шагов, игра «Будь внимательным»  **Эстафеты на лыжах**  Преподаватель объясняет правила проведения эстафет | Выполняют повтор упражнений за тренером-преподавателем  Выполняют повтор упражнений за тренером: проходят 2 разминочных круга в медленном темпе, два круга без палок, 2 круга с палками. Учатся оценивать работу друг друга.  В игровой форме работают над совершенствованием техники классического лыжного хода. Отработка лыжного хода с преодолением искусственных препятствий, передвижения между конусами и остановки по звуковому сигналу.  Спуск с горы змейкой, наискось. Передвижение с ускорением, равномерное прохождение дистанции. Имитация падений.  Соблюдение техники безопасности. Следить за осанкой | Оценивают правильность выполнения упражнений. Освоение способов двигательной деятельности. Планировать путь достижения целей, ставить познавательные задачи. Осуществлять самоконтроль, Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. | Практическая работа по технике выполнения лыжного хода | |
| **3. Заключительный этап занятия** | Организовывает переход обучающихся в колледж. Пульсометрия.  Подводит итоги тренировочного занятия. | Переходят на лыжную базу. Измеряют пульс.  Слушают замечания и поощрения преподавателя. Анализируют свои достижения, эмоции от занятия. | Оценивают собственные возможности решения учебной задачи.  Оценивают правильность замечаний и указаний преподавателя. Слушать собеседника, строить высказывания.  Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.  Формирование знаний по физической подготовке работника органов внутренних дел. | Рефлексия, подведение итогов |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Повторить технику безопасности по предупреждению травматизма. |  |  |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Специальность / профессия | 40.02.02 Правоохранительная деятельность |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Техника игры в волейбол. |
| Содержание темы | Волейбол. Технические приемы в волейболе. Важность физической подготовки работника органов внутренних дел. |
| Тип занятия | Практическое занятие |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная, групповая, индивидуальная |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность**  **преподавателя** | **Деятельность**  **студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** | | | | |
|  | Построение, приветствие. Проверяет готовность обучающихся к занятию, озвучивает тему и цель занятия, формы его проведения; предлагает обучающимся сформулировать свои цели и задачи занятия. Создаёт эмоциональный настрой на изучение и повторение материала, психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие. | Слушают и обсуждают тему занятия. Ставят свои цели и задачи занятия. | Понимание значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться, правильно идентифицируют себя с позицией студента. Принятие решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнения по существу полученного задания. | Фронтальный опрос |
| **2. Основной этап занятия** | | | |  |
|  | Вопрос. Ребята, какие элементы волейбола вы знаете? − Молодцы, ребята. − Сегодня мы будем с вами совершенствовать передачу мяча сверху, прием и передачу снизу двумя руками, отработаем прямой нападающий удар. Повторение правил ТБ на уроках волейбола Предлагает упражнения, подготавливающие запястные, коленные и голеностопные суставы к работе. Во время движения обучающихся по кругу преподаватель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения. Во время ходьбы и бега призывает следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Подаёт сигнал к смене ходьбы и бега голосом. Показывает упражнения. Обращает внимание на плавность вращения, максимальную амплитуду вращения Следит за положением плеч и туловища: плечи вперёд не наклонять, туловище держать прямо. Обращает внимание на глубину выпадов. Обращает внимание на высоту прыжков.  Для выполнения подготовительных упражнений предлагает обучающимся встать навстречу друг другу в 3-х метрах друг от друга. Показывает с помощью более подготовленного учащегося правильное выполнение упражнения. Акцентирует внимание обучающихся на движении кистей, включении в работу мышц брюшного пресса, призывает следить за положением пальцев на мяче, углом сгибания рук в локтевых суставах, наклоном головы; бросок выполнять за счёт согласованной работы ног и рук, вперёд не наклоняться, провожать мяч прямыми руками от плеча. Ведёт контроль над выполнением упражнений, корректирует недочёты индивидуально, контролирует технику безопасности. Расправляет сетку. | Слушают вопросы учителя, отвечают, выполняют задания учителя. Актуализация знаний по ТБ  Ходьба по залу с дистанцией 2 шага в колонну по одному: — на носках, руки вверх в «замок». — на пятках, руки за спину, —перекатом с пятки на носок, руки в стороны, —в полуприсяде, руки вперёд, —в полном приседе, руки на коленях.  Бег в равномерном темпе. Выполняют специальные беговые упражнения: — спиной вперёд —с высоким подниманием бедра, —с захлёстыванием голени назад, — приставным шагом правым и левым боком, с имитацией руками передачи мяча сверху  Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.  ОРУ на месте без предметов 1.Вращение головы. И.П. –руки на поясе 1–4- вращение головы влево 1–4-вращение головы вправо 2. Вращение кистей И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1–4 вращение кистей вправо 1–4 вращение кистей влево 3.Вращение плеч. И.П. кисти рук к плечам 1–4 вращение вперед 1–4 вращение назад 4.Повороты туловища. И.П.- руки за голову 1–3поворот влево,4-И.П,. 1–3 поворот вправо,4 И.П. 5. Вращения туловищем. И.П. руки на пояс 1–3 вращение влево,4-И.П., 1–3 вращение вправо,4-И.П. 6. Вращение колен И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени — 1–4 вращения в левую сторону,1–4 в правую. 7.Выпады И.П. руки на пояс 1–3 выпад левой,4-И.П.,1–3 выпад правой,4- И.П. 8.Прыжки 4-прыжка на левой,4-на правой,4- на двух, 4-в полном приседе.  Перестроение в колонну по два в движении для проведения подготовительных упражнений с волейбольными мячами  Подготовительные упражнения с волейбольными мячами (в парах) 1.Броски мяча двумя руками из-за головы. 2. Броски мяча правой рукой из-за головы. 3. Броски левой рукой из-за головы. 4. Броски в пол двумя руками. 5. Броски правой и левой рукой в пол.  Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняют упражнения. | Актуализация полученных ранее знаний, основываясь в том числе и на жизненном опыте. совершенствование навыков в выполнении упражнений.  Умение владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга. Нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности  Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.  Формирование знаний по физической подготовке работника органов внутренних дел. | Фронтальный опрос  Самостоятельная работа |
| **3. Заключительный этап занятия** | | | | |
|  | Подведение итогов. Оценивает работу обучающихся на занятии, их активность, самостоятельность. Рефлексия: — всем ли понятны критерии оценки? — все ли согласны с выставленными отметками? — чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении волейбольных упражнений? — у кого-то появился интерес к волейболу? — выполнены ли нами поставленные задачи? | Выстраиваются в шеренгу. Слушают комментарии и обобщения учителя. Отвечают на вопросы. Проводят анализ результатов своей работы на занятии. Организованный уход из зала | Умение анализировать и делать выводы по результатам учебной деятельности. | рефлексия |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Домашнее задание: повторить правила ТБ во время игры в волейбол и правила игры в волейбол. |  | Формирование знаний по профилактике травматизма . |  |

**1.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Тест по теме «Легкая атлетика»**

**Выберите правильный ответ.**

***1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?***

1) ходьба

2) бег

3) прыжки

4) метание

5) многоборье

6) плавание

***2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?***

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона

2) спортивная ходьба по шоссе

3) спортивная ходьба на время

4) оздоровительная ходьба

***3. Выделите неправильно названный вид прыжков:***

1) прыжки с разбега

2) прыжки через вертикальные препятствия

3) прыжки через горизонтальные препятствия

4) прыжки с места

***4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:***

1) легкоатлетическое двоеборье

2) легкоатлетическое троеборье

3) легкоатлетическое четырехборье

4) легкоатлетическое пятиборъе

***5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:***

1) бег на сверхкороткие дистанции

2) бег на короткие дистанции

3) бег на средние дистанции

4) бег на длинные дистанции

5) бег на сверхдлинные дистанции

6) бег на время

***6. Выделить неправильно названный вид бега:***

1) кросс

2) бег по дорогам, шоссе

3) бег по горам

***7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?***

1) прыжок в высоту с места

2) прыжок в длину с места

3) тройной прыжок

***8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?***

1) диск

2) копье

3) молот

***9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?***

1) пятиборье

2) восьмиборье

3) десятиборье

4) двенадцатиборье

***10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?***

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на среднюю дистанцию

3) метание диска

4) тройной прыжок

***11. Как называется бег на короткую дистанцию?***

1) спринт

2) марафон

3) кросс

***12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:***

1) начало бега (старт)

2) стартовый разбег

3) бег по дистанции

4) финиширование

5) остановка

***13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?***

1) масса -100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см

2) масса -30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

3) масса -124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см

4) масса -30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

***14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?***

1) низкий старт

2) средний старт

3) высокий старт

***15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?***

1) не более 0,5 м

2) не более 1 м

3) не более 1,5 м

4) не более 1,24 м

***16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:***

1) перешагивание

2) перекат

3) волна

4) перекидной

5) фосбери-флоп

6) согнувшись

***17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?***

1) прыжок в длину

2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

***18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:***

1) начальная скорость вылета снаряда

2) угол вылета

3) высота точки, в которой снаряд покидает руку

4) усилие метателя

5) угол приземления снаряда

***19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:***

1) мяч

2) граната

3) копье

4) диск

5) ядро

6) молот

***20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?***

1) НБА

2) ФИФА

3) УЕФА

4) ИААФ

**1.2. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Тест по теме «Лыжный спорт»**

**Выберите правильный ответ.**

***1. Какой длины должны быть лыжи для лыжника ростом 160-165 см и весом 65 кг?***

1) 200-205 см

2) 190-195 см

3) 210 см

4) 160 - 165 см

***2. Из какого материала не изготавливают лыжи для лыжных гонок?***

1) деревянные

2) полупластиковые (дерево с пластиком)

3) пластиковые

4) металлические

***3. Какой из перечисленных элементов не входит в конструкцию лыжной палки?***

1) держатель

2) древко

3) рукоятка

4) лямка

5) кольцо

6) штырь

***4. Выделить несуществующий тип лыжных мазей.***

1) жидкие мази

2) полутвердые мази

3) твердые мази

4) сухие мази

***5. Укажите вид лыжного спорта, в котором спортсмен на соревновании пользуется дополнительным инвентарем, кроме лыжных палок:***

1) лыжные гонки

2) слалом

3) биатлон

4) прыжки на лыжах с трамплина

5) двоеборье

***6. В каком году наши лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх:***

1) 1904г.

2) 1924г.

3) 1954г.

4) 1960г.

***7. Какое из перечисленных основных действий на лыжах является неправильным?***

1) отталкивание лыжами

2) отталкивание палками

3) свободное скольжение

4) повороты на лыжах

5) прыжки на лыжах

6) спуски и подъем в гору

***8. Какие группы лыжных ходов указаны неправильно?***

1) одновременные ходы

2) попеременные ходы

3) переход с одного на другой

4) комбинированные ходы

***9. Какой вид попеременного хода указан правильно?***

1) попеременный двухшажный ход

2) попеременный трехшажный ход

3) попеременный четырехшажный ход

***10. Каким способом нельзя подниматься на лыжах в гору?***

1) скользящим шагом

2) бегом

3) ступающим шагом

4) “полуелочкой”

5) “елочкой”

6) “лесенкой”

7) поворотом

***11. Каким способом нельзя тормозить при спуске с горы?***

1) упором палками

2) плугом

3) упором

4) боковым со скольжением

5) падением

***12. Какой способ поворота на лыжах в движении указан неправильно?***

1) поворот переступанием

2) поворот на одной лыже

3) поворот упором

4) поворот на параллельных лыжах

5) поворот слаломиста

***13. При какой температуре воздуха (при слабом ветре) допускаются занятия лыжной подготовкой в средней полосе России с юношами и девушками 16-18 лет?***

1) до 18ºС

2) до 25ºС

3) до 28ºС

4) до 30ºС

***14. Укажите первый признак обморожения кожи:***

1) покраснение кожи

2) побледнение кожи

3) острая боль

4) кровотечение

***15. Какой длины подбирают лыжные палки для «конькового хода»?***

1) одной длины с палками классического хода

2) на 15-20 см длиннее палок для лыжного хода.

3) на 15-20 см короче палок для лыжного хода

***16. Какой длины должен быть коридор для передачи эстафеты в лыжных эстафетных гонках?***

1) 20 м

2) 25 м

3) 30 м

4) 40 м

***17. Сколько лыжней должно быть проложено при общем старте?***

1) одна лыжня

2) четыре лыжни

3) две лыжни

4) по количеству одновременно стартующих лыжников

***18. По правилам соревнования лыжня считается подготовленной, если по ней прошло:***

1) 2 лыжника

2) 4 лыжника

3) 6 лыжников

4) 10 лыжников

***19. Может ли лыжная палка иметь другую форму, кроме прямой?***

1) может

2) не может

3) может, в горнолыжном спорте

***20. Назовите самую длинную дистанцию у женщин, на которой проводятся соревнования Олимпийских игр:***

1) 10 км

2) 15 км

3) 20 км

4) 30 км

**1.3. Фонд оценочных средств для текущего контроля**

**Тест по теме «Баскетбол»**

**Выберите правильный ответ.**

***1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?***

1) 1861г.

2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

***2. В какой стране изобрели баскетбол?***

1) США

2) Испания

3) Англия

4) Россия

***3. Кто изобрел баскетбол?***

1) Джон Вуден

2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

***4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?***

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

4) 10 игроков

***5. Назовите размеры баскетбольной площадки***

1) 9 х 18 м

2) 10 х 15 м

3) 20 х 40 м

4) 26 х 14 м

***6. Чему равен вес баскетбольного мяча?***

1) 300 - 400 г

2) 480 - 520 г

3) 1 кг - 1кг 200г

4) 600г - 650г

***7. Высота баскетбольного кольца равна:***

1) 2 м50 см

2) 3 м50 см

3) 4 м

4) 3 м 5 см

***8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?***

1) с 4 по 15

2) с 1 по 12

3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

***9. Сколько судей проводят игру на поле?***

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

***10. Что такое "фол"?***

1) перерыв в игре

2) персональное замечание игроку или тренеру

3) заброшенный мяч с игры

4) заброшенный мяч со штрафного броска

***11. Сколько длится баскетбольный матч?***

1) 2 тайма по 20 мин.

2) 2 тайма по 30 мин.

3) четыре четверти по 15 мин.

4) четыре тайма по 10 мин.

***12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?***

1) 1 очко

2) 2 очка

3) 3 очка

4) пол очка

***13. Может ли в игре быть ничейный счет?***

1) да

2) нет

3) может быть в финальной части турнира

4) может быть в предварительной части турнира

***14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?***

1) один

2) два

3) три

4) четыре

***15. Что такое “тайм-аут”?***

1) минутный перерыв в игре

2) окончание игры

3) замена игроков

4) штрафной бросок

***16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?***

1) 2 в одном тайме

2) 2 в игре

3) 4 в одном тайме

4) неограниченное количество

***17. Что такое “прессинг”?***

1. вид замены игроков в игре
2. вид личной активной защиты
3. вид попадания на кольцо
4. вид быстрого прорыва

***18) Что такое правило “трех секунд"?***

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников

4) время для замены игроков

***19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?***

1. одно
2. два
3. три
4. четыре

***20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?***

1. один
2. два
3. пять
4. десять

**2.1.Фонд оценочных средств для рубежного контроля**

**Контрольная работа по разделу «Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания»**

Выберите правильный ответ.

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и  
силу мышечных групп характеризуют:

А) физическую подготовленность студента;

Б) физиологическую подготовленность студента;

В) психическую подготовленность студента;

Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

2. К средствам физического воспитания относятся:

А) физические упражнения;

Б) двигательные действия;

В) трудовые действия;

Г) все перечисленное.

3. Игровой, соревновательный методы относятся:

А) к методу спортивного воспитания;

Б) методу физического воспитания;

В) методу психического воспитания;

Г) методу физического развития.

4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;

Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Г) нет правильного ответа.

5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;

Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

В) процесс овладения умением расслабляться;

Г) процесс оздоровления физической патологией.

6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

А) к спортивной подготовке;

Б) физической подготовке;

В) профессионально-прикладной физической подготовке;

Г) к профессиональной подготовке.

7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

А) закрепощение мышц;

Б) расслабление мышц;

В) увеличение массы мышц;

Г) сокращение мышечных волокон.

**2.2.Фонд оценочных средств для рубежного контроля**

**Контрольная работа по разделу« Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья».**

Выберите правильный ответ.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

1. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

А) уровень физической подготовленности;

Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний;

Г) все вместе.

1. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

А) несвоевременный прием пищи;

Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе;

Г) курение;

Д) все вместе.

4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

А) закаливающие процедуры;

Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек;

Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

Д) все вместе.

5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими;

В) злоупотребление алкоголем;

Г) все вместе.

6. Обычной нормой ночного сна студента считается

А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

7. Главное правило полноценного питания не менее

А) одного раза в день;

Б) 2 - 3 раза в день;

В) 3-4 раза в день;

Г) 4-5 раз в день.

8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является  
такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой

А) 3 - 4 часа в неделю;

Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю;

Г) 16 -18 часов в неделю.

9. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

А) массаж, контрастный душ;

Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами;

Г) здоровый образ жизни.

10.Личная гигиена включает:

А) соблюдение распорядка дня;

Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;

Г) все перечисленное.

**3.1. Фонд оценочных средств для итогового контроля**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено на заседании ОП  от "\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель ОП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Задание № 1**  по учебной дисциплине  **ОУД.06 Физическая культура**  Курс: I | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1. 1.Назовите средства и методы занятий для коррекции осанки. 2. 2.Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах.   Преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Самарской области

«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено на заседании ОП  от "\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Председатель ОП\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Задание № 2**  по учебной дисциплине  **ОУД.06 Физическая культура**  Курс: I | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 1.Назовите виды нарушений осанки и их причины.  2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений у опоры.  Преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |