ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

C=RU, S=Ставропольский край, L=г. Ставрополь, T=проректор по учебной работе, OU=ректорат, O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ """" СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ""""", СНИЛС=15230589951, ИНН=263411176761, E=s.a.maksimovich@stgau.ru, G=Светлана Александровна, SN=Максимович, CN=Максимович Светлана Александровна

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

## по дисциплине СГ.04. Физическая культура

Ставрополь, 2025 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ..... 3
1.1. Цель и задачи дисциплины ..... 3
1.2. Организация учебного процесса ..... 4
2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 5
3. ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ . ..... 8
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ..... 8
3.1. Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. 8
3.2. Требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту ..... 9
3.3. Требования безопасности при проведении занятий по подвижным и..... 9
спортивным играм ..... 9
3.4. Требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале ..... 10
3.5. Требования безопасности при проведении занятий в зале борьбы..... 11
4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ..... 12
4.1. Требования к выполнению реферата и критерии его оценки ..... 12
4.2. Критерии оценки знаний при проведении опроса ..... 14
4.3. Контрольные упражнения (нормативы) и требования к их выполнению ..... 14
4.4. Требования к выполнению дневника самоконтроля и критерии его..... 16
оценки ..... 16
3.5. Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении ..... 17
дифференцированного зачёта ..... 17
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ..... 19
ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... 19
ПРИЛОЖЕНИЯ..... 20

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОК 04<br>ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br><br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br><br>основы здорового образа жизни;<br><br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br><br>средства профилактики перенапряжения |

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

| **Личностные результаты реализации программы воспитания** *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
|---|---|
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций | **ЛР 2** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |

| | |
|---|---|
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 13** |
| Препятствующий действиям, направленным на ущемление прав или унижение достоинства (в отношении себя или других людей) | **ЛР 23** |

## 1.2. Организация учебного процесса

Преподаватель кафедры, непосредственно проводящий занятия с группой обучающихся, обязан на первом занятии ознакомить со спортивной базой академии и провести подробный инструктаж по технике безопасности. Студент должен расписаться в журнале учета посещаемости занятий об ознакомлении.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» на очном отделении составляет 160часов.. Контактная работа включает 78 часов практических занятий. Форма контроля: зачет в 3, 5, 7 семестрах; дифференцированный зачет в 4, 6, 8 семестрах.

Преподаватель в течение учебного семестра своевременно вносит данные в журнал учета успеваемости, в котором отражаются результаты освоения студентами содержания программы дисциплины.

Зачет для обучающихся формируется в процессе обучения и состоит из:

- посещения занятий;
- подготовки и защиты реферата;
- тестирования;
- опросов;
- ведения дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Обучение техники «низкого старта».
- Стартовый разгон, финиширование, бег на 60 м.
- Специальные беговые упражнения.
- Эстафетный бег 4*100 м.
- Бег по прямой с различной скоростью.
- Контрольный бег.
- Совершенствование техники бега с низкого старта.
- Ознакомление с техникой бега.
- Обучение техники «высокого старта».
- Пробегание отрезков 200-300-400 м. Повторный бег.
- Пробегание отрезков по повороту.
- Контрольный бег.
- Прыжковые упражнения.
- Упражнения с отягощением.
- Упражнения для мышц пресса, спины, ног.
- Упражнения с набивными мячами.
- Ознакомление с техникой бега.
- Бег по наклонной местности.
- Бег в «гору».
- Бег с «горы».
- Техника финиширования.
- Контрольный бег.

### РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

- Построение.
- Перепостроение.
- Передвижение.
- Размыкание.
- Смыкание.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития ловкости.
- Общеразвивающие упражнения для коррекции осанки.
- Упражнения с обручем.

- Упражнения в паре с партнером.
- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии.
- Лазание по канату.
- Кувырки «вперед», «назад», «длинный кувырок».
- Перекаты.
- Упражнения с танцевальными элементами.
- Эстафеты с гимнастическими элементами.
- Упражнения с отягощением для развития силы рук.
- Упражнения с отягощением для развития силы шеи.
- Упражнения с отягощением для развития силы туловища.
- Упражнения с отягощением для развития силы ног.
- Упражнения с эспандерами.
- Упражнения на блоковых тренажерах. - Упражнения с отягощением - Упражнения с эспандерами.
- Упражнения на блоковых тренажерах
- Классические методы дыхания при выполнении движений.
- Дыхательная гимнастика Бутейко, Стрельниковой.
- Классические методы дыхательной гимнастики.

**РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие координации и ловкости.- Развитие быстроты.
- Развитие координации движений.
- Развитие ловкости.- Развитие быстроты реакции и умение оценивать ситуацию.
- Развитие ловкости.
- Развитие координации движений.

**РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

- Обучение основным правилам и понятиям в баскетболе.
- Обучение технике перемещения и ведения мяча.
- Обучение технике передачи и ловли мяча.
- Обучение технике броска мяча из-под кольца
- Обучение технике ведения мяча с броском мяча в корзину с двойного шага
- Обучение технике штрафного броска.
- Двухсторонняя игра в баскетбол.
- Обучением основным правилам и понятиям в волейболе.

- Обучение технике стойки и перемещения по площадке. - Обучение технике приема мяча снизу и сверху - Обучение технике передачи мяча снизу и сверху.
- Обучение технике ударов из-под сетки.
- Обучения технике подачи мяча.
- Двухсторонняя игра в волейбол.- Ознакомление с правилами игры.
- Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований.
- Обучение технических элементов настольного тенниса.
- Обучение технике подачи и передачи мяча различными способами.
- Обучение тактике игры «атакующего» и «против атакующего»

## РАЗДЕЛ 5. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

- Ознакомление с лыжной базой.
- Ознакомление с учебным кругом и дистанциями.
- Ознакомление с техникой лыжных ходов.
- Обучение технике торможения.
- Обучение техники поворотов влево в движении.
- Обучение техники поворотов вправо в движении.
- Обучение техники поворотов влево с торможением.
- Обучение техники поворотов вправо с торможением.- Обучение технике одновременный двухшажным ходом в подъемы.
- Обучение технике преодоления подъемов скользящим, ступающим и беговым шагом.
- Обучение технике преодоления подъемов ходами: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
- Обучение технике преодоления подъемов коньковыми ходами.
- Обучение технике спуска в основной стойке и стойке отдыха.
- Обучение технике спуска в низкой и высокой стойке.

# 3. ИНСТРУКЦИИ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

К занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Со всеми группами проводится дополнительный инструктаж по охране труда.

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. При возникновении пожара не поддаваясь панике под контролем преподавателя эвакуироваться из спортивного комплекса через ближайший эвакуационный выход, с разрешения преподавателя приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила проведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены. Обучающийся должен иметь соответствующую спортивную одежду и обувь в зависимости от условий и характера проведения занятий.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Во время занятий на территории спортивного комплекса дежурит медицинская сестра для оказания первой медицинской помощи.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрацию вуза.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

По окончании занятий - снять спортивный костюм и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 3.1. Требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении на скользком грунте или твердом покрытии; - выполнение упражнений без разминки.

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Провести разминку.

При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую остановку». До начала старта помочь проверить подготовленность беговых дорожек на отсутствие опасностей, которые могут привести к травме.

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить преподавателю.

По окончании занятий убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### 3.2. Требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту

При проведении занятий по лыжному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильном подборе размера лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с пригорка.

Перед началом занятий необходимо надеть легкую, теплую, не сковывающую движений одежду, теплые носки, перчатки или варежки. Проверить исправность лыжного инвентаря, крепление обуви к лыжам, подготовленность лыжни или трассы на отсутствие опасностей, которые могут привести к травме.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30 м. При спуске с пригорка не выставлять вперед лыжные палки. После спуска не останавливаться у подножья пригорка во избежание столкновений с другими лыжниками.

Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о плохом самочувствии и о первых же признаках обморожения, с его разрешения двигаться к месту расположения лыжной базы.

По окончании занятий пересчитать количество обучающихся, убрать в отведенное место на лыжной базе для хранения соответствующий спортивный инвентарь, проверить исправность.

### 3.3. Требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,

- травмы при нарушении правил проведения игры, - травмы при падении на мокрой и скользкой площадке.

Надеть удобную спортивную форму и обувь. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить спортивный зал и провести разминку.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя. Строго выполнять правила конкретной подвижной игры, соблюдать интервал, размеры площадки, условия перемещений, реагирование по сигналу (свистку).

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении уметь сгруппироваться.

По окончании занятий убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проверить спортивный зал.

### 3.4. Требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале

При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закреплённых тренажерах;
- травмы при нарушении использования тренажеров и при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха, несоблюдения страховки.

Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец немедленно обязан сообщить преподавателю.

Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой. Проверить надежность и исправность креплений всех тренажеров. Следить за собственным состоянием здоровья и состоянием здоровья одногруппников во время занятий, при работе с большими и предельными весами у занимающихся должен быть один или два страхующих, следить за выполнением правильной техники выполнения упражнений.

Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде преподавателя, строго выполнять правила использования тренажеров, соблюдать дисциплину и режимы занятий и отдыха.

По окончании занятий привести в исходное положение тренажеры, проверить их исправность. Проветрить тренажерный зал и выключить свет.

### 3.5. Требования безопасности при проведении занятий в зале борьбы

При проведении занятий в зале борьбы возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении сложнокоординационных упражнений

(приемов, действий);

- травмы при выполнении приемов (упражнений) без страховки;
- травмы при выполнении приемов (упражнений) на неисправном ковровом покрытии.

Надеть спортивный костюм и специальную спортивную обувь.

Проверить зал и надежность коврового покрытия, убедиться в его надежности.

Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде преподавателя. При выполнении сложнокоординационных упражнений (приемов) применять страховку.

По окончании занятий убрать в отведенное место спортивный инвентарь, проверить зал и выключить свет.

## 4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕКУЩЕГО И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль проводится по следующим оценочным средствам:

- опрос по темам;
- контрольные нормативы (тестирования);
- защиты реферата с презентацией по выбранной теме;
- ведение и защита дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий.

Текущий контроль обеспечивает получение знаний по теоретическому материалу и закрепление практических навыков по использованию формируемых компетенций для решения задач профессиональной деятельности.

### 4.1. Требования к выполнению реферата и критерии его оценки

Структура реферата должна соответствовать стандартным требованиям, предъявляемым к написанию реферата:

1. Содержание (с указанием страниц разделов и подразделов реферата);
2. Введение (обоснование выбора темы);
3. Основная часть (изложение темы);
4. Заключение;
5. Список используемой литературы; 6. Приложения (при необходимости).

Титульный лист оформляется в соответствии с положением о написании рефератов в академии. На титульном листе указывается: название дисциплины, тема реферата, кто выполнил (ФИО, факультет, курс, группа), кто проверил (ФИО, должность, ученая степень, ученое звание), город и год.

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям – по оформлению и по содержанию. В процессе написания реферата необходимо:

- во введении – обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- в основной части – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической культуры;
- в заключении – подвести итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
- в списке литературы – указать наиболее современные источники информации;
- в приложении – привести рисунки, таблицы, диаграммы и др., являющиеся неотъемлемой частью работы.

Объем реферата – 10-15 страниц машинописного текста, выровненного по ширине в редакторе Times New Roman, через 1,5 интервал, 14 шрифтом.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура» представлены в приложении.

**Критерии оценки реферата:**

- ***«отлично»*** – соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; круг, полнота использования литературных источников последних лет по проблеме; соблюдение требований к оформлению и объему реферата; правильное оформление ссылок на используемую литературу; отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей.

- ***«хорошо»*** – соответствие содержания теме и плану реферата; полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; не совсем точное обобщение и аргументация основных положений и выводов; в основе использование литературных источников последних лет по проблеме; - присутствие одного или нескольких устаревших источников; присутствуют незначительные ошибки при оформлении реферата, объем соблюден; правильное оформление ссылок на используемую литературу, но на некоторые источники нет ссылок; присутствие незначительных орфографических ошибок или синтаксических ошибок, отсутствие стилистических погрешностей.

- ***«удовлетворительно»*** – не совсем точное соответствие содержания теме и плану реферата; не точное обобщение и аргументация основных положений и выводов; в основе использование большая часть устаревших литературных источников; присутствуют ошибки при оформлении реферата, объем соблюден; ссылки на источники присутствуют, но оформлены неправильно присутствие незначительных орфографических ошибок или синтаксических ошибок; присутствие незначительных стилистических погрешностей.

- **«неудовлетворительно»** – содержание не соответствует теме и плану реферата; не точное обобщение и аргументация основных положений и выводов; использование устаревших литературных источников; присутствуют значительные ошибки при оформлении реферата, объем не соблюден; ссылки на источники отсутствуют; присутствие значительных орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей.

Темы рефератов для по дисциплине «Физическая культура» представлены в приложении.

### 4.2. Критерии оценки знаний при проведении опроса

***«Отлично»*** – высокий уровень понимания темы, соответствие излагаемого материала поставленным вопросам, владение профессиональной терминологией, наличие в ответе всех необходимых теоретических фактов, иллюстрация ответа правильно подобранными примерами.

***«Хорошо»*** – достаточный уровень понимания темы, соответствие излагаемого материала поставленным вопросам, неполное владение профессиональной терминологией, наличие в ответе теоретических фактов, иллюстрация ответа правильно подобранными примерами.

***«Удовлетворительно»*** – низкий уровень понимания темы, неполное соответствие излагаемого материала поставленным вопросам, неполное владение профессиональной терминологией, наличие в ответе незначительного количества теоретических фактов. примеры для иллюстрации ответа не приведены.

***«Неудовлетворительно»*** – несоответствие излагаемого материала поставленным вопросам, нет владения профессиональной терминологией, отсутствие в ответе теоретических фактов, примеры для иллюстрации ответа не приведены.

Контрольные вопросы для проведения опроса по дисциплине «Физическая культура» представлены в приложении.

### 4.3. Контрольные упражнения (нормативы) и требования к их выполнению

*Контрольные упражнения (нормативы) для юношей*

1. Бег 60 м (скоростные качества).
2. 6-минутный бег на расстояние (выносливость).
3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).

4. Наклон вперед из положения стоя (гибкость).
5. Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (сила). 6. Сгибания и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа (сила).

*Контрольные упражнения (нормативы) для девушек*

1. Бег 60 м (скоростные качества).
2. 6-минутный бег на расстояние (выносливость).
3. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).
4. Наклон вперед из положения стоя (гибкость).
5. Приседания на двух ногах (сила).
6. Поднимание и опускание туловища из положения лежа (сила).

**Критерии оценки контрольных упражнений (нормативов)**

| Контрольное упражнение | Показатель | | Оценка |
|---|---|---|---|
| | Юноши | Девушки | |
| Бег 60м, сек. | 8.5 – 9.0 | 9.5 – 10.0 | 5 |
| | 9.1 – 9.5 | 10.1 – 10.5 | 4 |
| | 9.6 – 10.0 | 10.6 – 11.0 | 3 |
| 6-минутный бег на расстояние, м | 1200 – 1300 | 1000 – 1100 | 5 |
| | 1100 – 1195 | 900 – 990 | 4 |
| | 950 – 1090 | 800 – 890 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 – 200 | 175 – 185 | 5 |
| | 180 – 189 | 165 – 174 | 4 |
| | 170 – 179 | 155 – 164 | 3 |
| Наклон вперед из положения стоя, см | 9 – 10 | 11 – 12 | 5 |
| | 7 – 8 | 9 – 10 | 4 |
| | 5 – 6 | 7 – 8 | 3 |
| Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы для юношей, м | 9 – 10 | 26 – 30 | 5 |
| | 7 – 8 | 20 – 25 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Приседания на двух ногах для девушек, количество раз | 5 – 6 | 15 – 19 | 3 |
| Сгибания и разгибания рук (отжимания) в упоре лежа для юношей, количество раз | 16 – 20 | 31 – 35 | 5 |
| | 11 – 15 | 25 – 29 | 4 |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа для девушек, количество раз | 6 – 10 | 20 – 24 | 3 |

### 4.4. Требования к выполнению дневника самоконтроля и критерии его оценки

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

Примерная форма дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий представлена в приложении.

В дневник самоконтроля записываются данные об изменении веса своего тела; частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания в покое и после занятий; сна, аппетита и самочувствия.

Анализируя изменение веса под влиянием нагрузок, можно судить о тренированности, темпах роста результатов, достаточности или недостаточности питания, признаках утомления.

Частоту сердечных сокращений, артериальное давление и частоту дыхания необходимо измерять после пробуждения ото сна, до и после зарядки, во время тренировочных занятий, в восстановительном периоде. Данная информация поможет определить собственное функциональное состояние и окажет помощь в текущем планировании нагрузок.

Наиболее эффективным средством восстановления работоспособности организма после занятий физическими упражнениями является сон. Сон имеет решающее значение для восстановления нервной системы. Сон глубокий, крепкий, наступающий сразу – вызывает чувство бодрости, прилив сил. При характеристике сна отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и т.д.).

Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив,

он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Аппетит отмечается как: а) хороший; б) удовлетворительный; в) пониженный; г) плохой.

Самочувствие является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления в покое и др.).

Примерная форма дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий представлена в приложении.

**Критерии оценки дневника самоконтроля:**

- ***«отлично»*** – дневник предоставлен во время, заполнен корректно, обучающийся умеет правильно анализировать приведенные данные.

- ***«хорошо»*** – дневник предоставлен во время, заполнен полностью, но имеет недочеты; обучающийся умеет правильно анализировать приведенные данные, но допускает незначительные ошибки.

- ***«удовлетворительно»*** – дневник предоставлен не во время, заполнен не полностью, есть недочеты при заполнении; обучающийся неточно анализирует приведенные данные.

- ***«неудовлетворительно»*** – дневник предоставлен не во время, заполнен некорректно; обучающийся не умеет анализировать приведенные данные.

## 3.5. Критерии оценивания учебных действий обучающихся при проведении дифференцированного зачёта

- ***«отлично»*** – Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены неточности, затруднения при

аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

- ***«хорошо»*** – Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Обучающийся демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в стандартных ситуациях. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации

- ***«удовлетворительно»*** – Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Обучающийся демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателям, допускаются значительные ошибки, проявляется частичное отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

- ***«неудовлетворительно»*** – Выполнены виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по большему ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719 (дата обращения: 07.10.2020). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718 (дата обращения: 07.10.2020). — Текст : электронный

**Дополнительная литература:**

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: https://book.ru/book/930508 (дата обращения: 07.10.2020). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2017. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: https://book.ru/book/920006 (дата обращения: 07.10.2020). — Текст : электронный.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1**

## Контрольные вопросы для проведения опроса по дисциплине «Физическая культура»

1. Техника безопасности на занятии в тренажерной зале.
2. Техника безопасности на занятии в игровом зале.
3. Техника безопасности на занятии на открытых спортивных сооружениях.
4. Техника безопасности на занятии в малом тренировочном зале.
5. Основные методы самоконтроля.
6. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой.
7. Что такое здоровье.
8. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
9. Основы здорового образа жизни.
10. Профилактика вредных привычек.
11. Основы организации и проведения самостоятельных занятий.
12. Роль физической культуры в подготовке к жизнедеятельности.
13. Основные средства физической культуры.
14. Основные правила спортивных игр (по выбору).

**Приложение 2**

## Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

1. Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Характеристика утомления и восстановления.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
6. Режим сна и отдыха.
7. Влияние окружающей среды на здоровье.
8. Методы и принципы закаливания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
11. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
15. Особенности самостоятельных занятий для девушек, планирование и управление самостоятельными занятиями.
16. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
17. Гигиена самостоятельных занятий.
18. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
19. Значение и разновидности дыхательной гимнастики.
20. История, цели и задачи Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
21. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
22. Основы техники и правил соревнований по виду спорта (по выбору): футбол, волейбол, баскетбол и др.
23. Этимология и патогенез имеющегося заболевания.

24. Питание, образ и режим жизни при имеющемся заболевании.
25. Лечебная физическая культура при имеющемся заболевании.
26. Традиционные и нетрадиционные методы лечения имеющегося заболевания.
27. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами.
28. Методические особенности применения физических упражнений для профилактики имеющегося заболевания.
29. Комплекс специальных лечебных упражнений для профилактики имеющегося заболевания.
30. Выбор специальных упражнений для укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

**Приложение 3**

## Примерная форма дневника самоконтроля для организации самостоятельных занятий

| Показатели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | … | … | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вес, кг | | | | | | | | | |
| ЧСС, в покое | | | | | | | | | |
| ЧСС, после занятия | | | | | | | | | |
| АД, мм рт. ст., в покое | | | | | | | | | |
| АД, мм рт. ст., после занятия | | | | | | | | | |
| ЧД, в покое | | | | | | | | | |
| ЧД, после занятия | | | | | | | | | |
| Сон | | | | | | | | | |
| Аппетит | | | | | | | | | |
| Самочувствие | | | | | | | | | |