**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в переделах освоения образовательных программ СПО с учётом требований Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 28июня 2016 г.№ 2/16-з)

По всем профессиям СПО.

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им.П.П.Аносова».

Разработчик:

Собка Елена Николаевна, преподаватель

Согласовано:

Зав. отделением ПКРС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Т.П. Тимкина

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| Паспорт программы учебной дисциплины | 3-5 |
| Структура и содержание учебной дисциплины | 6-10 |
| Условия реализации программы учебной дисциплины | 11-12 |
| Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 13 |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1  Область применения программы.**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения «Физической культуры" в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена (квалифицированных рабочих, служащих*)* поспециальности (профессиям) СПО.

15.01.25 «Станочник (металлообработка)»;

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»;

13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

08.01.06 Мастер сухого строительства.

**1.2 Место дисциплины в учебном плане:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**1.3 Цели дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Метапредметных:

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

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**Предметных:**

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка студентов 257 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка студентов 171 часов;

- самостоятельная работа студентов 86 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины «Физическая культура» и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **257** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы (*не предусмотрено)* | **-** |
| практические занятия | **171** |
| контрольные работы *(не предусмотрено)* | **-** |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **86** |
| -подготовка реферата;  -составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;  -занятия в секциях и кружках;  -составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и.т.п. | **4**  **10**  **58**  **14** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** |  |

# **2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся,** | **Характеристика основных видов деятельности студентов**  **(на уровне учебных действий)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1. |  | |  |  |
|  | Содержание учебного материала |  |  |  |
| 1.Легкая атлетика  Кроссовая подготовка.  2.Лыжная подготовка  3.Гимнастика  4.Спортивные игры  5.Плавание | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ- кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4Х 100 м, 4Х 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.  Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода  с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожения.  Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны'х и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуаций.  Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.  Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  Освоение самоконтроля при занятиях плаванием. | 54  20  14  83 |  |
| Виды спорта по выбору  1.Ритмическая гимнастика  2.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах  3.Дыхательная гимнастика  4.Спортивная аэробика | Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений.  Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.  Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.  Заполнение дневника самоконтроля.  Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.  Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.  Умение осуществлять самоконтроль.  Участие в соревнованиях.  Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).  Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. |  |  |
| Практические занятия |  | 171 |
| Контрольные работы |  | *-* |
| Самостоятельная работа | -реферат;  -составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития;  -занятия в секциях и кружках;  -составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и.т.п.. | 4  10  58  14 |
|  | |  |
| Дифференцированный зачет | | 2 |
| Всего: | | | **257** |

# **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал- 278 кв.м.,

Раздевалки- 2;

-Открытый стадион широкого профиля (согласно договора с спортивной школой – стадион «Таганай»;

-Плавательный бассейн «Таганай».

Оборудование спортивного зала:

* Мат паролоновый
* Обруч гимнастический
* Скакалка гимнастическая
* Скамейка гимнастическая жесткая
* Стенка гимнастическая
* Волейбольная стойка универсальная
* Сетка волейбольная
* Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
* Столы для настольного тенниса
* Комплект для игры в настольный теннис
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Флажки разметочные
* Эстафетные палочки
* Секундомер
* Крепления лыжные
* Лыжи, ботинки лыжные
* Палки лыжные

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М.,2017

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты освоения дисциплины** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля** |
| 1.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4.Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1.Умеет использовать  разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  2.Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.  3.Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  4.Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  5.Владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1.Контрольные нормативы,  предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, плаванию и лыжам,  2.Дифференцированный зачет;  3.Контрольные нормативы,  предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, плаванию и лыжам,  4. Нормативы ГТО,  - Краткое методическое пособие по физической подготовке к  выполнения нормативов ГТО V –VII ступени (юноши)  5.Контрольные нормативы,  Нормативы ГТО. |

**Вопросы и задания для дифференцированного зачета**

**по дисциплине«Физическая культура».**

**Цель:**

1.формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

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

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

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

5.овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

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

7.приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Формирование знаний:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

Формирование умений:

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно оздоровительной деятельностью; патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

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

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Теоретические вопросы.**

**1.** Что такое физическая культура? Ее связь с культурой общества. Почему она используется для укрепления здоровья человека?

**2.** Сила как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?

**3.** Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).

**4.** Быстрота как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?

**5.** Что понимается под физическими упражнениями? Основные способы их дозирования.

**6.** Что понимается под физической работоспособностью человека? Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

**7.** Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.

**8.** Гибкость как физическое качество. Какими упражнения­ми его можно развивать?

**9.** Выносливость как физическое качество. Какими упражнениями его можно развивать?

**10.**Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.

**11.** Основные способы контроля и самоконтроля за физиче­ской нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

**12.** Гигиенические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (по выбору: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика).

**13.** Что понимается под тестированием физической подготовленности, с помощью каких тестов определяется развитие силы, быстроты, выносливости?

**14.** Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия)?

**15.** История возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.

**16**. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют и какова должна быть нагрузка в подготовительной (вводной), основной и заключительной частях занятий?

**Практические задания предусматриваются для всех студентов.**

**Время выполнения 1 час.**

Задание 1.Челночный бег 4×10 м, с;

Задание 2.Прыжки в длину с места, см;

Задание 3.Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз .

**Критерии оценивания теории:**

**«Отлично»**

1.Показывает полное и глубокое знание и понимание всего изученного материала. Последовательно, четко, связно, обоснованно излагает учебный материал. Умеет подтверждать ответ конкретными примерами. При ответе грамотно использует физкультурные термины и понятия. Соблюдает норму времени и ответ. Культура речи соответствует нормам.

**«Хорошо»**

1. Дает полный и правильный ответ; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала (понятий, терминов, выводов); подтверждает ответ конкретными примерами. Культура речи соответствует нормам.

**«Удовлетворительно»**

1.Умеет передать основное содержание по предложенной теме, но допускает неточности в выводах и понятиях; материал излагает непоследовательно. Культура речи в целом соответствует требованиям.

**«Неудовлетворительно»**

1.Не раскрыл основное содержание предложенной темы.

**- Критерии для оценивания на «отлично» уровня физической подготовленности;**

1. 7,3 и выше (16 лет); 7,2 (17лет);

2.230см и выше (16 лет); 240см (17 лет);

3. 11раз и выше (16 лет); 12раз (17 лет).

**- Критерии для оценивания на «хорошо» уровня физической подготовленности;**

1.8,0–7,7(16лет); 7,9–7,5 (17 лет); ;

2.195см -210см (16лет); 205см -220см (17лет) ;

3.8–9 (16 лет); 9–10 (17 лет).

- **Критерии для оценивания на «удовлетворительно» уровня физической подготовленности;**

1.8,2 и ниже (16 лет); 8,1 (17 лет);

2.180см и ниже (16 лет); 190см (17 лет) ;

3.4 и ниже (16 лет); 4 (17 лет).

**-Критерии для оценивания на «неудовлетворительно» уровня физической подготовленности;**

1.больше 8,3 сек;

2.меньше 170см;

3.меньше 4 раз.