



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Авиационный колледж

Учебно-методическое пособие по дисциплине

«Физическая культура»



Автор
Долгов А.В.

Ростов-на-Дону, 2017

Аннотация

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов всех специальностей Aviационного колледжа ДГТУ.

Автор

преподаватель АК ДГТУ Долгов А.В.



Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	5
1.1 Цель и задачи дисциплины	5
1.2 Компетенции	6
2.ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ	7
2.1. Подготовительная часть	7
2.2. Основная часть	7
2.3. Заключительная часть	7
2.4.Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения	7
2.5. Требования преподавателя	9
2.6.Требования к результатам обучения.....	9
2.7. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы	10
2.8. Теоретическая часть дисциплины	11
2.8.1. Основы здорового образа жизни	11
2.8.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12
2.8.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.....	12
2.8.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	12
2.8.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.....	13
2.9. Практическая часть дисциплины	13
2.9.1. Учебно-тренировочная	14
2.9.2. Легкая атлетика	14
2.9.3. Гимнастика	14
2.9.4. Спортивные игры.....	15
2.9.5.Виды спорта по выбору	15
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Аттестация обучающихся.....	18
3.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и уровня физической подготовленности обучающихся	19
3.2.1.Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы	24
3.2.2.Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы	25
СПИСОК ИСПОЛЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	28

ВВЕДЕНИЕ

Реорганизация профессионального образования, создание многоуровневой системы обучения направлены на повышение качества подготовки современного специалиста.

Специалист будущего — это высокоорганизованная личность, быстро адаптирующаяся к социальным, экономическим преобразованиям общества, обладающая высоким интеллектом, настойчивостью в достижении поставленной цели, самостоятельностью в принятии решений, устойчивой потребностью в физическом совершенствовании.

Особая роль в становлении личности как высокоподготовленного специалиста принадлежит, бесспорно, физической культуре. Обладая мощным арсеналом средств, передовых оздоровительных, педагогических, информационных технологий, она воздействует не только на биологическую природу, но и на социальную и духовную сферы жизнедеятельности молодых людей.

В области физической культуры будущие специалисты после окончания обучения должны:

— иметь четкое представление о роли физической культуры в развитии человека и

подготовке специалиста;

— знать основы физической культуры и здорового образа жизни;

— владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

укрепление здоровья, самоопределение физической культуры;

— приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Большое значение в осуществлении поставленных задач принадлежит теоретическому разделу государственной программы, который носит опережающий характер по отношению к другим формам занятий и формирует мировоззренческую систему научно-практических и специальных знаний.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Физическая культура— это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Физическое воспитание— это педагогический процесс, вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями, формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Методические указания по дисциплине «Физическая культура» предназначены для студентов Авиационного колледжа всех специальностей

1.1 Цель и задачи дисциплины

Актуальность физической культуры как вида общей культуры обусловлена тем, что она представляет самостоятельную область, специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности:

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

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

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

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

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

Физическая культура

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

1.2 Компетенции

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни;

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

2. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

2.1. Подготовительная часть

В начале занятия производится подсчет пульса, затем используются упражнения дыхательного и общеразвивающего характера, которые в начале занятия выполняются в медленном темпе, затем в среднем. Нагрузка медленно повышается, применяются упражнения, обеспечивающие подготовку всех органов и систем к выполнению основной части занятия. Не рекомендуется использовать большое количество новых упражнений и интенсивных нагрузок. Каждое упражнение повторяется сначала 6 раз, затем 8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, студенты самостоятельно выполняют упражнения.

2.2. Основная часть

Отводится для обучения и тренировки. В ней осваиваются новые физические упражнения и двигательные навыки в пределах возможностей студентов, основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости. Большое внимание уделяется улучшению координации, умению красиво двигаться.

2.3. Заключительная часть

Используются упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Основная задача - способствовать восстановлению сдвигов функционального состояния организма, вызванных физической нагрузкой в основной части занятия (простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения).

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей студентов, что предполагает:

- дозирование нагрузки за счет усложнений или упрощения упражнений;

- учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений;

- подсчет пульса на каждом занятии.

2.4. Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения

Обучение рациональному дыханию способствует:

Физическая культура

быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;

улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;

повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;

общему оздоровлению и гармоничному развитию организма.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4. При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание.

После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить студентов грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, студенты должны не спеша, избегая резких движений.

Воспитание правильной осанки, является одной из основных задач программы физвоспитания. Необходимо обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Индивидуальный подход к занимающимся строится на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности.

Влияние физической нагрузки каждого занятия на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомога-

ние, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек.

2.5. Требования преподавателя

- Обязательное посещение занятий;
- На практических занятиях в спортивном зале студент обязан иметь спортивную форму и обувь;
- По утверждённым правилам, если студент пропустит занятие по неуважительным причинам, то он обязан отработать это занятие до рубежного контроля;
- Одно опоздание на занятие или уход до окончания занятия по любым причинам будет считаться как одно пропущенное занятие.

2.6. Требования к результатам обучения

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

знать/понимать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2. способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Физическая культура

– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

2.7. Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

1. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа

6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов

7. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

8. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

9. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

10. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основ-

Физическая культура

ные принципы, методы и факторы ее регуляции.

11. Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

2.8. Теоретическая часть дисциплины

2.8.1. Основы здорового образа жизни

1. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
3. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.
4. Современное состояние здоровья молодежи.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
6. Двигательная активность.
7. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
8. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
9. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
10. Рациональное питание и профессия.
11. Режим в трудовой и учебной деятельности.
12. Активный отдых.
13. Вводная и производственная гимнастика.
14. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью:
закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
15. Материнство и здоровье.
16. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2.8.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.
2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
5. Коррекция фигуры.
6. Основные признаки утомления.
7. Факторы регуляции нагрузки.
8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

2.8.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки

1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

2.8.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
4. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.
5. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
6. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

Физическая культура

7. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

8. Значение мышечной релаксации.

9. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

2.8.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

2.9. Практическая часть дисциплины

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорнодвигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных те-

Физическая культура

стов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

2.9.1. Учебно-тренировочная

Определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даются индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

2.9.2. Легкая атлетика

Кроссовая подготовка решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4 1'00 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши);

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.

2.9.3. Гимнастика

Гимнастика решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики

Физическая культура

ки профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2.9.4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

2.9.5. Виды спорта по выбору

Ритмическая гимнастика Занятия способствуют совершен-

Физическая культура

ствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств. Дыхательная гимнастика Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического

Физическая культура

средства физического воспитания. Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Теоретический материал имеет профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Аттестация обучающихся

Аттестация этих обучающихся проводится по бальной системе, где применяется

индивидуальный подход к обучающимся. Оценивание студентов проводится в первую очередь по их успехам в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Виды административного контроля

Входной контроль – определение физической подготовленности студентов в начале семестра (сдача контрольных нормативов).

Текущий контроль – тестирование физической подготовленности по окончании каждого раздела, физической работоспособности, теоретической подготовленности.

Итоговый контроль в конце каждого учебного года – зачет; в конце учебного цикла – дифференцированный зачет с учетом выполнения всех нормативных зачетов (определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий).

Основанием для снижения оценки могут служить пропуски занятий, недобросовестное выполнение самостоятельных заданий, ненадлежащее выполнение контрольных нормативов по видам подготовки, несвоевременный отчет по видам самостоятельной работы.

Дополнительно можно набрать баллы к итоговой оценке:

- за участие в спартакиадах;
- за участие в соревнованиях за колледж;
- за регулярное посещение спортивных секций;
- за участие в научно-практических конференциях;
- за участие в акциях по пропаганде здорового образа жизни.

Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний, двигательных умений и навыков, умений организовать оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики индивидуальной физической подготовленности, прилежания и посещения занятий. Основной акцент направлен на динамику физических возможностей и стойкую мотивацию к занятиям физическими упражнениями. Положи-

Физическая культура

тельная оценка должна быть выставлена и тем занимающимся, которые не показали положительной динамики в физическом развитии, но регулярно посещали занятия по физической культуре, старательно выполняли задания педагога, овладев доступными для него навыками, необходимыми знаниями в области физической культуры.

3.2. Примерные обязательные контрольные задания для определения и уровня физической подготовленности обучающихся

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1	5,	4,8	5,9	6,
			17	и вы ше 4,3	– 4,8 5,0 – 4,7	2 и ни же 5, 2	и вы ше 4,8	– 5,3 5,9 – 5,3	1 и ни же 6, 1
2	Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	16	7,3	8,0	8,	8,4	9,3	9,
			17	и вы ше 7,2	– 7,7 7,9 – 7,5	2 и ни же 8, 1	и вы ше 8,4	– 8,7 9,3 – 8,7	7 и ни же 9, 6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	23	19	18	21	17	16
			17	0 и вы ше 24 0	5– 21 0 20 5– 22 0	0 и ни же 19 0	0 и вы ше 21 0	0– 19 0 17 0– 19 0	0 и ни же 16 0

Физическая культура

4	Выносли- вость	6- минут- ный бег, м	16 17	15 00 и вы ше 15 00	13 00 – 14 00 13 00 – 14 00	11 00 и ни же 11 00	13 00 и вы ше 13 00	10 50 – 12 00 10 50 – 12 00	90 0 и ни же 90 0
5	Гибкость	Наклон вперед из по- ложе- ния стоя, см	16 17	15 и вы ше 15	9– 12 9– 12	5 и ни же 5	20 и вы ше 20	12 – 14 12 – 14	7 и ни же 7
6	Силовые	Подтя- гива- ние: на высокой пере- кладине из вися, кол-во раз (юно- ши), на низкой пере- кладине из вися лежа, количе- ство раз (девуш- ки)	16 17	11 и вы ше 12	8– 9 9– 10	4 и ни же 4	18 и вы ше 18	13 – 15 13 – 15	6 и ни же 6

(возрастная группа от 16 до 17 лет) ГТО

Физическая культура

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак	Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золо- той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягива- ние из вися на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтяги- вание из ви- са лежа на низкой пере- кладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгиб-е и разг-е рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

Физическая культура

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыж. в длину с/м толчком 2мя ног.	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	юноши						девушки					
	2 курс			3 курс			2 курс			3 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

Физическая культура

Бег 100 м	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м							13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 3000 м	15,30	14,00	13,40	15,00	13,50	13,20						
Бег 6 минут	1300	1400	1500	1350	1450	1550	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	390	410	440	400	420	450	315	345	380	320	350	385
Прыжки в длину с места	195	210	230	205	220	235	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./700 г.	25	28	32	27	32	34	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	8	10	11	7	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	28	32	35	30	35	40	10	15	18	12	18	20

Физическая культура

Подъём туловища из положения лёжа	23	26	30	25	28	31	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	22	28	31	23	29	32	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	80	95	75	90	105	90	105	120

3.2.1. ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	6/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	6/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7

Физическая культура

9. Координационный тест — 10 м (с)?челночный бег 3	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

3.2.2.ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	6/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	6/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	6/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество	20	10	5
– Координационный тест — 10 м(с)?челночный бег 3	8,4	9,3	9,7
– Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(возрастная группа от 18 до 24 лет)

Физическая культура

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30

Физическая культура

	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Решетников Н.К. Кислицын Ю.Л.- Физическая культура. Учебное пособие для студентов-М:Академия ,2001
3. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие/ И.И. Лосева и др.: под общ. ред. И.И. Лосевой.- Минск, 2005.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений.- СПб; М.,2004.
5. Разницын А. Врачебный контроль за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов/ Д.В. Разницын.- Гродно, 2002.
6. Таранова А.В., Давлетшина Л.Н. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения: Учебное пособие. Алматы: Каз. университет, 2005.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002.
8. Арещенко А.И., Вишнякова Н.П., Рахимбаева Г.Х.: Технология учебного процесса физического воспитания в специальном медицинском отделении. – Алматы «Каз. университет», 2009.
9. Артамонова Л.Л., Панфилов О.П., Борисова В.В. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура. – М.: Владос-пресс, 2010.