

Пинский колледж
УО «Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина»

Предмет:

«Физическая культура и здоровье»



Цели изучения предмета:

- формирование физической культуры личности с учётом возрастных особенностей учащихся и их подготовки к профессиональной деятельности;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и умение применять полученные знания в дальнейшей жизни.

Образовательные задачи:

- содействие формированию навыков здорового, физически активного образа жизни;
- освоение и обучение использованию на практике профилированных на будущую профессиональную деятельность физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- знакомство с духовными ценностями спорта и олимпийского движения;
- освоение современных оздоровительных технологий, используемых в физическом воспитании учащейся молодёжи.

Воспитательные задачи:

- содействие развитию и закреплению устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как социальной ценности;
- формирование навыков творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями и участия в спортивных соревнованиях;
- воспитание профессионально значимых качеств личности.

Оздоровительные задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, укреплению организма и сохранению здоровья;
 - повышение умственной работоспособности, профилактика заболеваний и стрессовых состояний средствами физической культуры;
 - формирование здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры на основе освоения необходимых для этого знаний, умений, навыков и способов деятельности.
- 

Прикладные задачи:

- *усвоение знаний, формирование умений, навыков, физических качеств и координационных способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности;*
- *формирование специальных знаний, умений, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности;*
- *воспитание профессиональных психологических и физических качеств для повышения устойчивости к воздействию факторов специфических условий труда.*

Преподаватель оценивает учащихся текущими
отметками за уровень усвоения программных
требований:

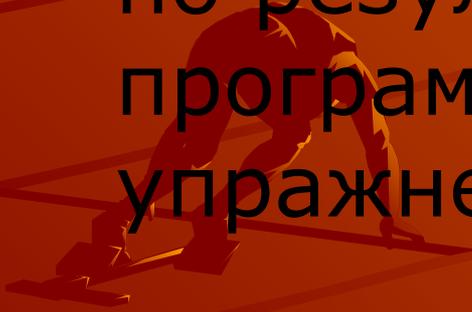
- **Знания** – Общие теоретические сведения об истории. Социальной сущности и медико-биологических основах физической культуры, спорта, Олимпийских играх, об основных видах движений, правилах проведения подвижных, народных и спортивных игр, соревнований, правилах безопасности на занятиях физической культурой и спортом;

Преподаватель оценивает учащихся текущими
отметками за уровень усвоения программных
требований:

- Умения и навыки – контроль результатов и процесса и освоения учащимися техники физических упражнений (комплексов). Отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы.

Преподаватель оценивает учащихся
текущими отметками за уровень усвоения
программных требований:

- Уровень физической
подготовленности – оценивается по результатам выполнения программных тестовых упражнений.



Преподаватель оценивает учащихся текущими
отметками за уровень усвоения программных
требований:

- Домашние задания – предусматривают самостоятельное изучение теоретических сведений из области физической культуры и спорта, закрепление и совершенствование техники отдельных упражнений и различных комплексов, а так же выполнение упражнений тренировочного характера для развития физических способностей.

Семестровые отметки выставляются

- по среднему баллу на основании всех вышеперечисленных видов учебной деятельности учащихся с учетом не менее одной текущей отметки за каждый вид независимо от того, за изучение каких разделов учебной программы они выставлены.

Требования к знаниям по предмету: «Физическая культура и здоровье»

Отметка	Показатели оценки
1	Узнавание отдельных объектов изучения программного материала, предъявленных в готовом виде.
2	Различение объектов изучения программного учебного материала, предъявленных в готовом виде.
3	Воспроизведение части программного учебного материала по памяти (фрагментарный пересказ и перечисление объектов изучения), осуществление умственных действий по образцу.
4	Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (описание объектов изучения с указанием общих и отличительных внешних признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по образцу.
5	Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание объектов изучения с указанием общих и существенных отличительных признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по известным правилам или образцу.
6	Осознанное воспроизведение в полном объеме программного учебного материала (описание объектов изучения с элементами объяснения, раскрывающими структурные связи и отношения), применение знаний в знакомой ситуации по образцу путем выполнения устных заданий.
7	Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение объектов изучения, выявление и обоснование закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение заданий по образцу).
8	Владение и оперирование программным учебным материалом в знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение объектов изучения, раскрытие сущности, обоснование и доказательство, подтверждение аргументами и фактами, формулирование выводов, самостоятельное выполнение задания).
9	Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (применение учебного материала, как на основе известных правил, так и поиск нового знания, способа решения учебных задач, выдвижение предположений и гипотез, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий).
10	Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению объектов изучения, формулированию правил, построению алгоритмов для выполнения задания, выполнение творческих заданий).

- «0» -отказ учащегося

Требования к двигательным умениям и навыкам

Отметка	Показатели оценки
1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником.
2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения.
3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.
4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения.
5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца.
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца.
7	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником.
8	Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 6 баллов.
9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 7 баллов.
10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. Учебный норматив выполнен не менее чем на 8 баллов.

«0» -отказ учащегося

Требования к оценке уровня физической подготовленности учащихся



<i>Уровень физической подготовленности</i>	<i>Средний балл</i>	<i>Отметка в баллах</i>
Низкий	До 1,4	1
	1.5 - 2,4	2
Ниже среднего	2,5 - 3,4	3
	3.5 - 4.4	4
Средний	4.5 - 5.4	5
	5.5 - 6.4	6
Выше среднего	6.5 - 7.4	7
	7.5 - 8.4	8
Высокий	8.5 - 9.4	9
	9.5 - 10	10

Юноши

II КУРС

Нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся

<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Баллы</i>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 4x9 м (сек)	<i>10,3 и менее</i>	10,2	<i>10,0</i>	9,8	<i>9,6</i>	9,4	<i>9,2</i>	9,0	<i>8,8</i>	8,7
Прыжок в длину с места (см)	<i>209 и менее</i>	210	<i>215</i>	220	<i>225</i>	230	<i>235</i>	240	<i>245</i>	250
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	<i>6 и менее</i>	7	<i>8</i>	9	<i>10</i>	11	<i>12</i>	13	<i>14</i>	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	<i>3 и менее</i>	4	<i>6</i>	8	<i>10</i>	12	<i>14</i>	16	<i>18</i>	20
Бег 3000 м (мин.сек)	<i>13.31, и более</i>	13.30,	<i>13.10,</i>	12.50,	<i>12.30,</i>	12.10,	<i>11.50,</i>	11.30,	<i>11.20,</i>	11.10.

Нормативы оценки уровня физической подготовленности учащихся ДЕВУШКИ II КУРС

<i>Тестовые упражнения</i>	<i>Баллы</i>									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Челночный бег 4x9 м (сек)	11,5 и более	11,4	11,1	10,9	10,8	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Прыжок в длину с места (см)	154 и менее	155	160	165	170	175	180	185	188	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	33 и менее	34	36	38	40	42	44	45	48	50
Наклон вперед из положения сидя (см)	3 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бег 1000 м (мин. сек)	5.,56, и более	5.,55	5.,35	5.,25	5,15	5.,05	4.,55	4.45	4.,35	4.,25

**Таблица оценок
выполнения учебных нормативов
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
ЮНОШИ II КУРС**

Учебные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м (сек)	<i>14,9 и более</i>	14,8	<i>14,6</i>	14,5	<i>14,3</i>	14,1	<i>13,8</i>	13,5	<i>13,4</i>	13,3
Бег 3000 м (мин, сек)	<i>13,01 и более</i>	13.00	<i>12.40</i>	11.20	<i>12.00</i>	11.40	<i>11.20</i>	11.00	<i>10.55</i>	10.50
Кросс 3000 м (мин, сек)	<i>16.31 и более</i>	16.30	<i>16.00</i>	15.30	<i>14.50</i>	14.10	<i>13.30</i>	12.50	<i>12.40</i>	12.30
Бег 5000 м	<i>Без учета времени</i>									
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	<i>29.11,0 и более</i>	29.10	<i>28.20</i>	27.30	<i>26.40</i>	25.50	<i>25.00</i>	24.10	<i>24.00</i>	23.50
Бег на лыжах 10 км	<i>Без учета времени</i>									
Плавание 50 м (мин, сек)	<i>24м и менее</i>	25м	<i>50м</i>	1.05	<i>1.00</i>	55,0	<i>50,0</i>	45,0	<i>43,0</i>	41,0
Прыжки в длину с разбега (см)	<i>399 и менее</i>	400	<i>410</i>	420	<i>440</i>	460	<i>480</i>	500	<i>510</i>	520
Прыжки в высоту с разбега (см)	<i>110 и менее</i>	-	<i>115</i>	120	<i>125</i>	-	<i>130</i>	135	<i>140</i>	145
Метание гранаты 700г с разбега (м)	<i>27 и менее</i>	28	<i>30</i>	32	<i>34</i>	36	<i>38</i>	40	<i>42</i>	44
Лазанье по канату 5 м без помощи ног (сек)	<i>16 и более</i>	15	<i>14</i>	13	<i>12</i>	11	<i>10</i>	8	<i>7</i>	6
Удержание ног в висе на перекладине в положении угла (сек)	<i>3 и менее</i>	4	<i>5</i>	6	-	7	<i>8</i>	9	<i>10</i>	11
Подъем переворотом в упор на перекладине (раз) или выход силой	<i>0</i>	1	<i>2</i>	-	-	3	-	4	<i>5</i>	6
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	<i>6 и менее</i>	7	<i>8</i>	9	<i>10</i>	11	<i>12</i>	13	<i>14</i>	15

Таблица оценок выполнения учебных нормативов по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. ДЕВУШКИ II КУРС

Учебные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 100 м (сек)	<i>17,3 и более</i>	17,2	<i>17,0</i>	16,8	<i>16,6</i>	16,3	<i>16,1</i>	15,8	<i>15,5</i>	15,2
Бег 1000 м (мин, сек)	<i>5.41 и более</i>	5.40	<i>5.20</i>	5.10	<i>5.00</i>	4.50	<i>4.40</i>	4.30	<i>4.20</i>	4.10
Кросс 2000 м (мин, сек)	<i>13.31 и более</i>	13.30	<i>13.10</i>	12.50	<i>12.30</i>	12.10	<i>10.56</i>	10.43	<i>10.30</i>	10.17
Бег 3000 м	<i>Без учета времени</i>									
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	<i>20.21 и более</i>	20.20	<i>20.00</i>	19.40	<i>19.20</i>	19.00	<i>18.30</i>	18.00	<i>17.30</i>	17.00
Бег на лыжах 5 км	<i>Без учета времени</i>									
Плавание 50 м (мин, сек)	<i>24 м и менее</i>	25м	<i>50м</i>	1.20	<i>1.15</i>	1.10	<i>1.07</i>	1.04	<i>1.00</i>	55,0
Прыжки в длину с разбега (см)	<i>309 и менее</i>	310	<i>320</i>	330	<i>340</i>	360	<i>370</i>	380	<i>400</i>	410
Прыжки в высоту с разбега (см)	<i>90 и менее</i>	95	<i>100</i>	–	–	105	–	110	<i>115</i>	120
Метание мяча 150 г с разбега (м)	<i>19 и менее</i>	20	<i>22</i>	24	<i>26</i>	28	<i>30</i>	32	<i>34</i>	36
Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	<i>9 и менее</i>	10	<i>11</i>	12	<i>13</i>	14	<i>15</i>	16	<i>17</i>	18