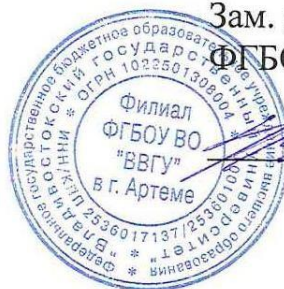


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала
ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме



В.В. Неслюзов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Форма обучения: *очная*

Артем 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования **08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**

Разработчик(и): *Коваль Д.С., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии
общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 04.09.2023 г.

Председатель ЦМК _____ *Л.Е.Ткаченко*


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ГЛОССАРИЙ	19
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08 ПК 3.5	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	<ul style="list-style-type: none">- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основ здорового образа жизни;- условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;- средств профилактики перенапряжения;- способов реализации собственного физического развития.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной программы	226
в том числе:	
теоретическое обучение	6

лабораторные работы	-
практические занятия	174
самостоятельная работа	38
консультации	8
Проверка знаний осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль знаний осуществляется в 3,4,5,6,7. семестрах (выполнение контрольных работ). Промежуточная аттестация проводится в восьмом семестре в форме дифференцированного зачёта (сдача контрольных нормативов).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		32/28/2/2	
Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры		8	
Содержание учебного материала:		8	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях начального среднего и высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.	2	ОК 8, ПК3.5
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Средства физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности организма под воздействием физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2	ОК 8, ПК3.5
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	2	ОК 8, ПК3.5

культура в обеспечении здоровья	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №1 Составить дневник самоконтроля	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 4. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	12	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника бега на короткие дистанции		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе практических занятий	12	
	<i>Практическое занятие № 1</i> Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений	2	
	<i>Практическое занятие № 2</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
	<i>Практическое занятие № 3</i> Совершенствование техники низкого старта. Бег 100 м.	1	
	<i>Практическое занятие № 4</i> Совершенствование стартового разбега. Переменный бег 200м.	2	
	<i>Практическое занятие № 5</i> Совершенствование техники финиширования. Бег 100 м	1	
<i>Практическое занятие № 6</i> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Контрольный тест 100м.	2		
<i>Практическое занятие № 7</i> Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный тест	2		
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 5 Стойки, перемещение, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала:	4	ОК 8 ПК3.5
	1. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста.		
	2. Эффективное применение правил игры		
	В том числе практических занятий	2	

Тема 5 Прием и передачи мяча.	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Правила игры. Учебная игра	2	
	Содержание учебного материала: Техника приема и передача мяча	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. Практическое занятие №10. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2 2	
Тема 6. Подачи мяча.	Содержание учебного материала: 1. Техника подач мяча.	4 /2	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №11 Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
	Консультация	2	
	Практическое занятие № 12 Двухсторонняя игра Контрольный тест	2	
	Всего за 3 семестр <i>теоретическое обучение</i> <i>практические занятия</i> <i>самостоятельная работа обучающихся</i> <i>консультация</i>	32 6 22 2 2	
Раздел 4. Баскетбол			
	4 семестр	60/44/14/2	
Тема 7. Техника перемещений, стоек. Правила игры.	Содержание учебного материала: 1. Техника перемещений, стоек баскетболиста. 2. Эффективное применение правил игры.	8	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие №13 Совершенствование техники перемещений и стоек, прием и передача мяча после перемещений в стойке.	4	
	Практическое занятие №14 Правила игры. Учебная игра	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №2 Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	4	
	Содержание учебного материала: 1. Техника ведения, приемов и передач мяча.	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	

Тема 8. Ведение, прием и передача мяча.	Практическое занятие № 15 Совершенствование ведения мяча, и в движении,	2	ОК 8 ПК3.5
	Практическое занятие № 16. Совершенствование приемов и передач мяча на месте	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование приемов и передач мяча в движении	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование приемов и передач мяча в парах и тройках.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №3. Отработка приемов и передач мяча	2	ОК 8 ПК3.5
	Содержание учебного материала: 1. Техника бросков по кольцу	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ Практическое занятие №19. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Практическое занятие № 20 .Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	4	
Самостоятельная работа обучающихся №4 Ведение, броски и передачи мяча	2		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика.			
Тема 9. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала: Случайные события, их виды. Вероятность случайного события, свойства вероятности	12	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Практическое занятие 21 Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	Практическое занятие № 22 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие № 23 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями,	4	
Самостоятельная работа обучающихся №5 Совершенствование техники упражнений для развития силы.	2		
	Содержание учебного материала: Техника двигательных действий на развитие профессионально-прикладных гимнастических	8	

Тема 10. Комплексы профессионально-гимнастических упражнений.	упражнений		ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие №24.</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости	8	
	Консультация	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №6 Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	4	
	<i>Всего за 4 семестр</i>	60	
	<i>практические занятия</i>	44	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	14	
	<i>консультация</i>	2	
Раздел легкая атлетика 6.			
5 семестр		32/28/2/2	
Тема 11. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала: 1. Техника бега на длинные дистанции	14	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	<i>Практическое занятие № 25</i> Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 26</i> Разучивание комплексов специальных упражнений. Переменный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие №27</i> Техника бега по дистанции 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие №28</i> Совершенствование техники высокого старта, стартовый разбег. Переменный бег 3000м.	2	
	<i>Практическое занятие № 29</i> Совершенствование техники финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
	<i>Практическое занятие №30.</i> Техника бега на дистанции 3000 м. Контрольный	2	
	<i>Практическое занятие №31.</i> тест 3000м. 2 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени.	2	
Раздел 7. Волейбол		14	
Тема 12. Подачи мяча.	Содержание учебного материала: 1. Техника подач мяча.	6	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	6	
	<i>Практическое занятие №32.</i> Совершенствования техники нижней,	6	

	верхней и боковой подачи мяча		
Тема 13. Нападающий удар.	Содержание учебного материала: 1. Техника нападающего удара. 2. Техника блокирования.	8	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие № 33</i> Совершенствование техники видов нападающего удара.	4	
	Консультация <i>Практическое занятие № 34</i> Совершенствование техники видов блокирования. Контрольный тест.	2 4	
	Самостоятельная работа обучающихся №7 Упражнения для выполнения нападающего удара и блокирования.	2	
	Итого: <i>в том числе:</i>	32	
	<i>теоретическое обучение</i>	-	
	<i>практические занятия</i>	28	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	2	
	<i>консультация</i>	2	
	Раздел 8. Баскетбол	20	
	6 семестр	40/34/6/0	
Тема 14. Броски мяча.	Содержание учебного материала: 1. Техника бросков по кольцу	10	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практическое занятие № 35</i> Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении.	4	
	<i>Практическое занятие № 36</i> Контрольные тесты. (Штрафной бросок, атака кольца на два шага).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся №8. Совершенствование бросков по кольцу.	2	
Тема 15. Простые тактически е комбинации .	Содержание учебного материала: 1. Тактика и техника простых тактических комбинаций.	10	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	<i>Практическое занятие № 37</i> Совершенствование простых тактических комбинаций в парах, тройках.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся №9. Ведение, броски и передача мяча	2	
Раздел 9. Атлетическая гимнастика.		14	
	Содержание учебного материала: 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	14	

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
Тема 16. Комплексы волонтерских общеразвивающих упражнений	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	ОК 8 ПК3.5
	Практическое занятие № 39 Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	Практическое занятие № 40 Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гириями,	4	
	Контрольный тест	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №10. Совершенствование техники упражнений для развития силы	2	
	Итого за 6 семестр: в том числе: <i>теоретическое обучение</i> <i>практические занятия</i> <i>самостоятельная работа обучающихся</i>	40 - 34 6	
	7 семестр	36/28/6/2	
	Раздел 9. Атлетическая гимнастика (продолжение)	8	
Тема 17. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала: 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости, ловкости, силы.	8	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Практическое занятие № 41 Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.	2	
	Практическое занятие №42 Совершенствование техники упражнений для развития ловкости.	2	
	Практическое занятие №43 Совершенствование техники упражнений для развития силы.	4	
Раздел 10. Легкая атлетика			
	Содержание учебного материала: 1. Техника бега на средние дистанции.	12	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	

Тема 18. Бег на средние дистанции	Практическое занятие № 44 Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега на дистанции 400м. 2	2	
	Практическое занятие № 45. Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег 800м.	2	
	Практическое занятие № 46. Совершенствование техники стартового разбега. Переменный бег 400м.	2	
	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники	2	
	финиширования. Повторный бег 800м. Практическое занятие №48. Техника бега на дистанции 400 м.	2	
	Контрольный тест 800м. №64	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №11. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега. Техника бега на дистанции 400м. Совершенствование техники финиширования. Переменный бег 400м.	4	
Раздел 11. Волейбол		12	
Тема 19. Нападающий удар. Блокирование.	Содержание учебного материала: 1. Техника нападающего удара. 2. Техника блокирования.	4	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	4	
	Практическое занятие №49. Совершенствование техники видов нападающего удара.	2	
	Практическое занятие №50 Совершенствование техники видов блокирования	2	
Тема 20. Тактика нападения.	Самостоятельная работа обучающихся №12 Упражнения для выполнения нападающего удара. Упражнения для выполнения блокирования.	2	ОК 8 ПК3.5
	Содержание учебного материала: 1. Тактические действия в нападении	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие №51 Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении	2	
Тема 21. Тактика защиты.	Содержание учебного материала: 1. Тактические действия в защите.	2	ОК 8 ПК3.5
	Консультация	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Практическое занятие №52. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	2	

	Итого за 7 семестр:	36	
	<i>теоретическое</i>	-	
	<i>обучение практические занятия</i>	28	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	6	
	<i>консультация</i>	2	
8 семестр			
Раздел 12. Атлетическая гимнастика.			
	Содержание учебного материала: 1. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами	10	

Те ма 22. Ком пле ксы вол ьны х общераз вивающи х упражнен ий	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	ОК 8 ПК3.5
	<i>Практическое занятие № 53</i> Совершенствование техники упражнений с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками	4	
	<i>Практическое занятие № 54</i> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.	4	
	<i>Практическое занятие № 55</i> Совершенствование техники упражнений со свободными весами: гирями,	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №13. Совершенствование техники упражнений для развития силы	4	
Тема 23. Комплексы профессион ально прикладны х гимнастиче ских упражнени й.	Содержание учебного материала: 1. Техника двигательных действий на развитие гибкости, ловкости, силы.	8	ОК 8 ПК3.5
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	<i>Практическое занятие № 56</i> Совершенствование техники упражнений для развития гибкости.	2	
	<i>Практическое занятие №57</i> Совершенствование техники упражнений для развития ловкости и силы.	2	
	<i>Практическое занятие № 58</i> Сдача контрольных нормативов. Дифференцированный зачёт	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №14. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	4	
	Итого за 8 семестр: <i>теоретическое обучение</i> <i>практические занятия</i> <i>самостоятельная работа обучающихся</i>	26 - 18 8	
	Итого по дисциплины:	226	

В ТОМ числе:	<i>теоретическое обучение</i>	6	
	<i>практические занятия</i>	174	
	<i>самостоятельная работа обучающихся</i>	38	
	<i>консультация</i>	8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения

1. Спортивный комплекс:

Спортивный зал, оснащённый оборудованием:

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- гимнастический зал (6х14) для проведения оздоравливающей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер « Здоровье», музыкальный центр;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- место для стрельбы;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;
- технические средства: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер):): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки
- место для стрельбы,
- спортивное оборудование:
- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

Стрелковый (электронный) тир

- компьютер;
- программа;
- лазерный пистолет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

Основная литература

Электронные ресурсы:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

Дополнительная литература:

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / Бишаева А.А. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. <https://book.ru/book/936250>
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. -Москва: КноРус, 2021. - 297 с. <https://book.ru/book/936274>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2021. - 280 с. <https://book.ru/book/936616>
4. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. <https://book.ru/book/932719>
5. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы: учебник / Филимонова С.И. и др. - Москва: Русайнс, 2020. - 355 с. <https://book.ru/book/935979>

Интернет - ресурсы:

ЭБС «BOOK.RU»
<https://www.book.ru> ЭБС
«Юрайт» www.biblio-online.ru
ЭБС «ЛАНЬ»
<https://e.lanbook.com>

3.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура» проходит в условиях созданной образовательной среды как в учебном заведении, так и в организациях, соответствующих профилю изучаемой дисциплины.

Освоением программы дисциплины завершается реализация дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла. Одновременно с дисциплиной изучаются дисциплины учебного цикла ОГСЭ: «Психология общения», «Иностранный язык», «Основы философии», дисциплины «История», «Русский язык и культура речи».

Для более полного освоения дисциплины введено дополнительное время из

вариативной части в количестве 18 часов.

Изучение программы дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, результаты которого оцениваются на основании выполнения студентами всех зачетных мероприятий по дисциплине.

3.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию дисциплины:

- наличие высшего гуманитарного образования, соответствующего профилю дисциплины

«Физическая культура»;

-опыт работы в соответствующей профессиональной деятельности;

-стажировка не реже 1 раза в три года.

Реализацию дисциплины обеспечивают преподаватели:

1. Зайцева Любовь Васильевна: окончила Хабаровский государственный педагогический институт факультет физического воспитания, 1983 г. Квалификация: учитель физической культуры. Стаж педагогической работы – 41,8 года. Высшая квалификационная категория. Награждена значком «Отличник народного просвещения» в 1996г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных работ и исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов.	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных работ	- результаты тестирования - экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины - текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы.

<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основ здорового образа жизни; – условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средств профилактики перенапряжения; - способов реализации собственного физического развития. 	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека;</p> <p>владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля
---	---	--

4.2. Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации с применением рейтинговой технологии

№ п.п.	Наименование работ	Всего баллов 100			
		Текущая аттестация От 0 до 40 баллов (1-9 неделя)		Семестровая аттестация От 60 до 100 баллов (9-17 неделя)	
		спорт. достиж.	компет.		
1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)				
2	Ведение мяча	2	3		
3	Штрафной бросок	2	3		
4	Подача мяча	4	6		
5	Действия игроков в защите и нападении	4	6		
6	Сдача контрольных нормативов	2	6		
7	Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание)				
8	Бег на 100 м., кросс 2000 м.			3	6
9	Прыжки в длину			4	6
10	Метание гранаты			4	6
11	Сдача контрольных нормативов			2	6
12	Зачёт			10	8
13	Посещаемость	2		5	
Итого		16	24	28	32
		40		60	

4.3. Перевод баллов в традиционную систему оценивания

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 - 100	5	отлично
77 - 90	4	хорошо
61 - 76	3	удовлетворительно
менее 61	2	неудовлетворительно

5. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ИЗУЧАЕМЫХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура	Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека.
Физическое воспитание	Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоническое развитие личности.
Средства физического воспитания	Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры.
Физическое упражнение	Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.
Физическое развитие	Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств организма в течении индивидуальной жизни.
«Физическое совершенство»	Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.
Двигательное умение	Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения.
Сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
Быстрота	Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.
Выносливость	Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности.
Гибкость	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
Ловкость	Способность быстро овладевать новыми движениями.
Общая физическая подготовка	Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности.
Специальная физическая подготовка	Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.)
Врачебный контроль	Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.
Самоконтроль	Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм.
«Тренировка»	Процесс упражнений, или приучений
Спортивная тренировка	Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения
Физические упражнения	Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека,
«Нагрузкой» физических упражнениях	в Называют величину их воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

БЫЛО:

СТАЛО:

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

БЫЛО:

СТАЛО:

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

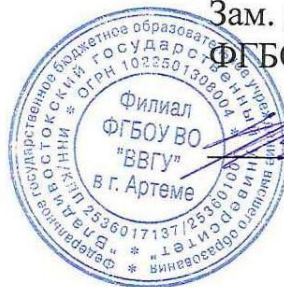
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
в г. Артеме
(ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «ВВГУ» В Г. АРТЕМЕ)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора филиала

ФГБОУ ВО «ВВГУ» в г. Артеме



В.В. Неслюзов

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего
звена

**08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и
сооружений»**

Форма обучения: *очная*

Артем 2023

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОГСЭ.04 Физическая культура* с требованиями ФГОС СПО по специальности **08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»**, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 10 января 2018 г., № 02, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): *Коваль Д.С., преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 1 от 04.09.2023 г.

Председатель ЦМК _____ *Л.Е.Ткаченко*


подпись

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения	стр. 4
2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке	7
3. Оценивание результатов по видам контроля	7
4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений	
5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации	21
6. Структура контрольных заданий	
6.1 Задания текущего контроля	
6.1.1 Тестовые задания	
6.1.2 Внеаудиторные самостоятельные работы студентов	
6.2 Задания промежуточной аттестации	
7. Шкала оценки образовательных достижений	
8. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников	
9. Глоссарий	

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме **дифференцированного зачета**.

КОС разработаны в соответствии с:

- программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01

Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы
3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основ здорового образа жизни;

2. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 2,3,6,10	внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание, тестовое задание	Дифференцированный зачет
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК2.3,6,10	внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание,	Дифференцированный зачет
.2 Основы здорового образа жизни	внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание,	Дифференцированный зачет

3. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	31., 3.2	У1.
Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	ВСП№1 ПЗ№1	ВСП№1 ПЗ №1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	ВСП№2 ПЗ№2	ВСП№2 ПЗ№2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ВСП№ ПЗ №3	ВСП№ ПЗ№3
Модуль 2 Легкая атлетика		
1 семестр		
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	ВСП№4	ВСП№4
Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	ВСП№5	ВСП№5
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	ВСП№6	ВСП№6
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	ВСП№7	ВСП№7
Тема 2. 5 Кроссовая подготовка	ВСП№8	ВСП№8
Тема 2. 6	ВСП№9	ВСП№9

Методика проведения ОРУ(общеразвивающих упражнений) на занятиях		
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.		
	ВСР№10,33	ВСР№10,33
Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега.		
	ВСР№11.34	ВСР№11.34
Тема 2.9 Воспитание физических качеств		
	ВСР№35	ВСР№35
Тема 2.10 Метание.		
	ВСР№36	ВСР№36
Тема 2.11 Метание гранаты		
	ВСР№37	ВСР№37
Тема 2.12 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.		
	ВСР№38,39	ВСР№38,39
Модуль 3.		
Тема 3.1. Прием и передача мяча.		
	ВСР№12	ВСР№12
Тема 3.2 Прием мяча в движении		
	ВСР№13	ВСР№13
Тема 3.3 Подача мяча.		
	ВСР№14	ВСР№14
Тема 3.4 Нападающий удар, блокировка.		
	ВСР№15	ВСР№15
Тема 3.5 Расположение игроков на площадке.		
	ВСР№16	ВСР№16
Тема 3.6 Двухсторонняя игра.		
	ВСР№17	ВСР№17
Тема 3.7 Двухсторонняя игра		
	ВСР№17	ВСР№17
Тема 3.8 Правила судейства по волейболу.		
	ВСР№17	ВСР№17
Модуль 4		
Тема 4.1 Основная гимнастика		
	ВСР№18	ВСР№18
Тема 4.2 Развитие координационных способностей		
	ВСР№19	ВСР№19
Тема 4.3 Опорные прыжки.		
	ВСР№20	ВСР№20
Тема 4.4 Акробатические упражнения		
	ВСР№21	ВСР№21
Тема 4.5 Методика обучения оздоровительной гимнастики		
	ВСР№22	ВСР№22
Тема 4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений		
	ВСР№23	ВСР№23
Тема 4.7 Сдача контрольных нормативов		
	ВСР№24	ВСР№24
Тема 4.8 Сдача контрольных нормативов		
	ВСР№25	ВСР№25

Тема 6.1 Ведение и передача мяча.	ВСП№26	ВСП№26
Тема 6.2 Броски и передача мяча.	ВСП№27	ВСП№27
Тема 6.3 Методика проведения учебно-тренировочного занятия	ВСП№28	ВСП№28
Тема 6.4 Действие игроков в нападении, в защите.	ВСП№29	ВСП№29
Тема 6.5 Правила судейства по баскетболу.	ВСП№30	ВСП№30
Тема 6.6 Специальные упражнения баскетболистов.	ВСП№31	ВСП№31
Тема 6.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	ВСП№32	ВСП№32

Используемые

сокращения ПР –

практическая работа

ВСП – внеаудиторная самостоятельная работа

КН – контрольные нормативы спортивных упражнений

4. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	У 1.	З1., З2
Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Тестовое задание	Тестовое задание
Тема 1.2. <i>Социально-биологические основы физической культуры.</i>	Тестовое задание	Тестовое задание
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Тестовое задание	Тестовое задание
Модуль 2 Легкая атлетика		
1 семестр		
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	КН№1	КН№1
Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	КН№1	КН№1
Тема 2.3. Бега на средние дистанции.	КН №1	КН №1
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	КН №1	КН №1
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	КН №1	КН №1

Тема 2. 6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	КН №1	КН №1
2 семестр		
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	КН№1	КН№1
Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега.	КН№1	КН№1
Тема 2.9 Воспитание физических качеств	КН №1	КН №1
Тема 2.10 Метание.	КН №1	КН №1
Тема 2.11 Метание гранаты	КН №1	КН №1
Тема 2. 12 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.	КН №1	КН №1
Модуль 3. Волейбол		
Модуль 3. Тема 3.1. Прием и передача мяча.	КН№2	КН№2
Тема 3. 2 Прием мяча в движении	КН№2	КН№2
Тема 3.3 Подача мяча.	КН№2	КН№2
Тема3. 4 Нападающий удар, блокировка.	КН №2	КН №2
Тема 3. 5 Расположение игроков на площадке.	КН №2	КН №2
Тема 3. 6 Двухсторонняя игра.	КН №2	КН №2
Тема3. 7 Двухсторонняя игра	КН №2	КН №2
Тема 3. 8 Правила судейства по волейболу.	КН №2	КН №2
Модуль 4		
Тема 4.1 Основная гимнастика	КН№4	КН№4
Тема 4. 2 Развитие координационных способностей	КН№4	КН№4
Тема4.3 Опорные прыжки.	КН№4	КН№4
Тема 4.4 Акробатические упражнения	КН №4	КН №4
Тема4.5 Методика обучения оздоровительной гимнастики	КН №4	КН №4
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	КН №4	КН №4
Модуль 6. Раздел Баскетбол		
Тема 6.1 Ведение и передача мяча.	КН№3	КН№3

Тема 6.2 Броски и передача мяча.	КН №3	КН №3
Тема 6.3 Методика проведения учебно-тренировочного занятия	КН №3	КН №3
Тема 6.4 Действие игроков в нападении, в защите.	КН №3	КН №3
Тема 6.5 Правила судейства по баскетболу.	КН №3	КН №3
Тема 6.6 Специальные упражнения баскетболистов.	КН №3	КН №3
Тема 6.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	КН №3	КН №3

6. Структура контрольных заданий

6.1 Задания текущего контроля

6.1.1 Тестовые задания

Тестовое задание к теме 1.1 « Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК2,3,6,10	Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1 балл
З.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания.

Выполнить тестовое задание по основам знаний физической культуры

Физическая культура

1. Направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и

навыков, гармоничного развития физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависят эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия человека, отражается в:

- а - физической готовности человека к самостоятельной жизни;
 - б - общей физической подготовленности человека в спорте;
 - в - профессиональной подготовленности человека к трудной деятельности .
- 2. В каком веке впервые был употреблен термин « физическая подготовка»:**
- а - XVII в.; б - XVIII в.; в - XIX в.; г - XX в.
- 3. Под физической культурой понимается:**
- а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развития человека.
- 4. Физическая культура способствует формированию:**
- а - восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
 - б - базовой физической подготовленности;
 - в - профессионально-прикладной физической подготовленности;
 - г - всего перечисленного.
- 5. Физическая культура представляет собой :**
- а - учебный предмет в школе ;
 - б - выполнение упражнений на уроках;
 - в - процесс совершенствования возможностей человека;
 - г - часть человеческой культуры.
- 6. В чем заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества:**
- а - в укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей;
 - б - в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
 - в - в совершенствовании природных, физических свойств человека;
 - г - в создании специфических природных ценностей?

Физическое воспитание

- 1. Одно из ведущих направлений физической культуры , которая сформировалась как необходимость передачи жизненного опыта в применение орудий труда, способов ведения охоты и боевых действий, называется:**
- а - физическим воспитанием;
 - б - процессом приобретения двигательных умений и навыков;
 - в - физическим развитием;
 - г - физической подготовкой.
- 2. Физическое воспитание – это:**
- а - целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса;
 - б - Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как о субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействие с другими, осуществляет свою деятельность и поведение;
 - в - процесс, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека.
- 3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:**
- а - результаты научных исследований;

б - прогрессивные идеи о содержании в путях воспитания гармонически развитой личности;
в - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий),
важности
так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между
ними.
г - желание заниматься физическими упражнениями.

Ответы

Физическая культура

1. А
2. В
3. В
4. Б
5. Г
6. В

Тестовое задание к теме 1. 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК2.3,6,10	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 балла

Текст задания

1. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры

Физическая подготовка

1. Физическая подготовка – это:

- а - целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормативных функциональных нагрузок;
- б - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- в - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма на них физических качеств и способностей.

2. Физическая подготовка представляет собой:

- а - физическое восприятие с ярко выраженным прикладным эффектом;
- б - уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в - процесс обучения движениям и восприятия физических качеств;
- г - процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. Физическая подготовленность характеризуется:

- а - высокой устойчивостью организма к различным заболеваниям;
- б - уровнем развития силы, скорости, выносливости, гибкости, координации;
- в - уровнем развития систем дыхания и кровообращения;
- г - высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

Ответы. Физическая подготовка:

1. Б

2. А

3. Б

закаливание

5 Реакция организма на изменения времени года называется:

- а- сезонный ритм;
- б- суточный ритм;
- в- биологический ритм;
- г- фотопериодизм;

6. При понижении температуры среды у человека:

- а- сосуды кожи рефлекторно расширяются;
- б- к коже притекает больше крови;
- в- возникает дрожь, произвольные ритмичные мышечные сокращения;
- г- увеличивается тепло отдача;

Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:

- а- потоотделения;
- в- длительность сальных желез;
- г- наличие рецепторов, воспринимающих тепло, боль, прикосновения.

Как называется процесс приспособления организма, внешней среде или изменениям происходящим в самом организме:

- а- стрессом;
- б- компенсацией;
- в- адаптацией;

9. Что понимается под закаливанием:

- а- посещение бани, сауны;
- б- повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в- купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г- укрепление здоровья.

Ответы закаливание

5. а;

6. в;

7. а;

8. в;

9. б;

Тестовое задание к теме 1.3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК2.3,6,10	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2балла

Текст задания

1. Выберите правильный ответ по двигательной активности и трудоспособности человека, занимающегося физической культурой

1. Под двигательной активностью понимают:

- а- суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б- определённую меру влияний физических упражнений на организм занимающегося;
- в- определённую величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объёма интенсивности;
- г- педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

2. Под работоспособностью понимается:

- а- способность человека поднимать тяжёлые предметы;
- б- развитие выносливости;
- в- возможность длительно выполнять работу с высокой эффективностью;
- г- всё перечисленное.

3. Физическая работоспособность –это :

- а- способность человека быстро выполнять работу;
- б- способность выполнять разные по структуре типы работ;
- в- способность к быстрому восстановлению после работы;
- г- способность выполнять большой объём работы;

4. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а- во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б- достигаемое при этом утомление оптимизирует процессы восстановления и адаптации;
- в- в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г- человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объём физической работы за отведённый отрезок времени;

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

10. Субъективный показатель состояния организма: А- глубина и чистота дыхания;
Б- частота сердечных сокращений;

- В- нарушение аппетита;
 Г- жизненная ёмкость лёгких;
11. Объективный показатель состояния организма это:
 А- ощущение своей работоспособности;
 Б- длина окружности грудной клетке;
 В- чувство утомления ;
 Г- настроение;
12. нормальная температура человека:
 А- 37,2
 Б- 35,6;
 В- 36,6;
 Г- 36,2;
13. Что отражает показатель ЧСС (частота сердечных мышц):
 А- функциональное состояние сердечной сосудистой системы;
 Б- специальную работоспособность человека;
 В- функциональные возможности системы дыхания;

Двигательная активность и трудоспособность

ответы :

1. а;
 2. в;
 3. г;
 4. б;

контроль и самоконтроль

10. в;
 11. б;
 12. в;
 13. а;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

Внеаудиторные самостоятельные работы студентов

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 1 к теме 1.1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 балла

Текст задания

1. Подготовить реферат на тему:

Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 2 к теме 1.2 «Социально-биологические основы физической культуры»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --3 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Заполнить свой дневник самоконтроля по теме: «Влияние физической культуры и спорта»

Протокол исследования

ФИО _____ Группа _____ месяц _____

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Показатели	Недели занятий			
	1	2	3	4
Самочувствие, баллы				
Работоспособность, баллы				
Сон, баллы				
Аппетит, баллы				
Масса тела, кг.				
Динамометрия, правая/левая кисть				
Жизненная ёмкость легких, мл.				
Утренний пульс в покое, уд/мин				
Физическая нагрузка за 30 сек.:				
-упражнение на пресс, кол-во раз				
-сгибание/разгибание рук в упоре лежа				
-подтягивание				
-упражнение на гибкость				
-прыгучесть (на скакалке)				

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 3 к теме 1.3 «Основы здорового образа жизни»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Определить по внешним признакам состояние своего здоровья после физической нагрузки. Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Простейшие методики работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции»

По внешним признакам можно судить о хорошем и плохом состоянии занимающихся

Хорошее состояние	Плохое состояние
Цвет лица	
Розовый, матовый, покраснение лица.	Резкое побледнение, пятна на лице.
Выражение лица	
Спокойное решительное	Страх, апатия, сонливость.

Выделение пота	
Появление испарины	Обильное выделение пота
Дыхание	
Учащенное, глубокое, ритмичное.	Поверхностное, аритмичное дыхание через широко раскрытый рот.
Координация движений	
Движения уверенные	Дискоординированность, потеря равновесия.

Текущий контроль состоит из оценки ЧСС через 5 – 10 мин. после окончания занятий. За это время у здоровых людей он должен восстановиться до показателей, примерно равным, исходным около (90уд. в мин.). Замедление восстановления пульса указывает на чрезмерную нагрузку.

Время на выполнение: 180 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 4 к теме 2.1Раздел легкая атлетика «Бег и беговые упражнения»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Составьте таблицу своих лучших достижений после проведенных соревнований «День здоровья» по конкретным упражнениям в беге, прыжках, силе.

2. Написать основные правила соревнований по легкой атлетике

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №5 к теме 2.2 Раздел легкая атлетика «Бег на короткие дистанции»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	3 балла

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --3 балла

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Придумайте праздник «День здоровья» для учащихся академического лицея, который способствовал повышению ловкости. Оформите праздник в примерном виде:

1. Название праздника.
2. Упражнения
3. Правила

Время на выполнение: 90мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 6 к теме 2.3 Раздел легкая атлетика «Бег на длинные дистанции»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --3 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов
Текст задания

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу(частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 7 к теме 2.4 Раздел легкая атлетика «Бег на длинные дистанции»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
3.2 Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу(частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 8 к теме 2.5 Раздел легкая атлетика «Бег на длинные дистанции»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
--	--	-------------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу(частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

Примерная величина ЧСС во время бега		
тренировочная	оздоровительная	восстановительная
160-170	130-140	110-120

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №9 к теме 2.6Раздел легкая атлетика «Методика проведения ОРУ»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
--	---	--------

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для уроков атлетической гимнастики на 32 счета.

1. Провести с группой примерные комплексы физических упражнений, выполняемых во время физкультминуток, для студентов первого курса и учащихся академического лица:

Комплекс упражнений 1 (выполняется поточным методом)

И. п. о. с.

- 1 - руки на пояс; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 руки через стороны вниз;
- 5 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 - и. п.;
- 7 -выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 и. п.;
- 9 - наклон туловища назад; 10- и. п.;
- 11 - наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.;
- 13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.;
- 15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2—3 раза подряд.

Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и. п.; 3—4—то же направо.

2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 — наклон влево; 4 — и. п.

4. И. п. — о. с. 1 — присед, руки за спину; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4

5. — и. п.

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №10 к теме 2.7 Раздел программы легкая атлетика «Прыжки и прыжковые упражнения»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» 1. Измерить антропометрические показатели для оценки физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, Жизненная емкость легких, динамометрия.

Контроль за физическим развитием:

1. показатели уровня физического развития: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки.

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётом, прижать её к ленте. Затем отойти, не теряя касания линейки с лентой и посмотреть число, показывающее величину роста.

2. Массу тела (вес) определяют с помощью напольных весов 3-4 раза в месяц, натошак. По методу Брока, от показателя роста следует отнять число 100 (например, 160 см - (показатель роста) - 100 = 60 (кг)). Полученная разница показывает наиболее оптимальный вес. Следует заметить, что потеря аппетита и веса являются плохими показателями.

3. Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты. Для этого надо поднять локти в стороны; лента должна проходить сзади под нижними углами лопаток, а спереди на уровне 4 ребра. Затем опустить локти, соединить концы измерительной ленты, определить окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Потом сделать максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксировать результат измерения. Затем измеряют окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними показателями показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №11 к теме 2.8 Раздел программы легкая атлетика «Прыжки в длину с разбега»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №35 к теме 2.9 Раздел программы легкая атлетика «Воспитание физических качеств»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №36 к теме 2.10 Раздел программы легкая атлетика «Метание»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №37 к теме 2.11 Раздел программы легкая атлетика «Метание гранаты»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №38 к теме 2.12. «Естественные факторы природы как оздоравливающие средства физического воспитания»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

1. Подготовить реферат на тему:

«Факторы риска и их влияние на здоровье, и продолжительность жизни (алкоголизм, наркомания, курение, психические и эмоциональные стрессы)»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №28 к теме 2.13. «Контрольные нормативы»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Организация и проведения соревнований по легкой атлетике «День здоровья», проведенного для учащихся академического лица

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 12 к теме 3.1.Раздел программы волейбол «Прием и передача мяча»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

1. Провести разминку с группой.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. 1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.
- И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — выполнить движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной; 4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.
- И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь, наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить 5—7 раз.
- И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу. 1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 присесть, руки вперед; 5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить 4—6 раз.

Разминку провести фронтальным способом, состоящую из восьми упражнений

Время на выполнение: 10 мин .

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 13 к теме 3.2 Раздел программы волейбол «Прием и передача мяча»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.

Комплекс ОРУ должен состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 14 к теме 3.3 Раздел программы волейбол «Прием и передача мяча»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2.основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл
--	---	--------

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

1.Составить упражнения входящие в круговую тренировку, для развития физических качеств волейболиста

Круговая тренировка должна состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №15 к теме 3.4Раздел программы волейбол «Нападающий удар блокировка»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2.основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1.Заполнить дневник самоконтроля (уровень развития физических качеств);

упражнения на силу, прыгучести за 1 мин, гибкости из положения сидя наклон вперед)

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 16 к теме 3.5

«Расположение игроков на площадке»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по волейболу
2. Показать навыки судейства по волейболу в практической деятельности.
Судейство по волейболу выполнить, состоящее из одной партии

Время на выполнение: 90мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 17 к теме 3.6

«Двухсторонняя игра»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по волейболу
2. Показать навыки судейства по волейболу в практической деятельности.

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из одной партии

Время на выполнение: 90мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №18 к теме 3.7 «Двухсторонняя игра»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу –3 баллов

Текст задания

1.Написать основные правила судейства по волейболу

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №19 к теме 3.8 «Правила судейства по волейболу»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу –3 баллов

Текст задания

1.Написать основные правила судейства по волейболу

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №18 к теме 4.1 Раздел программы гимнастика «Основная гимнастика»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	1 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

Составьте индивидуальный комплекс физических упражнений на развитие силы, гибкости, координации движений. Объясните действие ваших упражнений на разные части человеческого организма.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №19 к теме 4.2 Раздел программы гимнастика «Развитие координационных способностей»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл
---	---	--------

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Посещение и участия в занятиях оздоровительной гимнастики: «Аэробика», «Калланетика», «Стрейчинг»

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №20 к теме 4.3 Раздел программы гимнастика «Опорные прыжки»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2.основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;
- коллективный способ обучения: групповой, командный.

Подготовка и проведения комплекса ОРУ с группой. Состоящего из 8 – 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №21 к теме 4.4Раздел программы гимнастика «Акробатические упражнения»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2.основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Провести исследовательскую работу по теме: « Наблюдение за состоянием своего организма». Все данные записать в листе исследования.

1. **Ортостатическая проба.** Измерив пульс лёжа в постели, затем медленно встать и через 1 мин. вновь подсчитывают пульс в вертикальном положении за 10 сек. с последующим пересчётом за 1 мин. Если разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не превышает 10-12 уд/мин., значит организм справляется с нагрузкой. Если прирост пульса составляет 18-22 уд/мин., значит состояние удовлетворительное. Если же цифра больше указанных величин, это явный признак переутомления.

Проба с приседаниями.

Сначала следует измерить пульс в покое и записать. Затем выполняют 20 приседаний в темпе 1 приседание в сек. Если за 3 мин. пульс вернулся к исходному показателю, то восстановление хорошее, если за 4-5 мин - удовлетворительное, 6 мин. и более - плохое, неудовлетворительное.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, кроме данных ЧСС, используют также показатели дыхания. В покое частота дыхания (вдох-выдох), в среднем

составляет 12-16 раз в мин. При средней нагрузке этот показатель увеличивается до 18-20 раз в мин., при высокой нагрузке - до 20-30 раз в мин. Частоту дыхания подсчитывают за 30 сек. и умножают на 2.

Проба на задержку дыхания может выполняться на вдохе и выдохе. Задержка на вдохе в пределах 40-90 сек., а на выдохе -4-60 сек. является нормальным показателем
 Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №22 к теме 4.5 Раздел программы гимнастика «Методика обучения оздоравливающей гимнастики»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики.

Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;
- коллективный способ обучения: групповой, командный.

Подготовка и проведения комплекса ОРУ с группой. Состоящего из 8 – 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока

Время на выполнение: 45 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №23 к теме 4.6 Раздел программы гимнастика «Дыхание при выполнении физических упражнений»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №24 к теме 4.7 Раздел программы гимнастика «»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2. Основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов**Текст задания**

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №25 к теме 4.8 Раздел программы гимнастика «»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов**Текст задания**

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №26 к теме 6.1 Раздел программы баскетбол «Ведение и передача мяча»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме	2 балл

	выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Подготовка и проведения комплекса ОРУ по баскетболу для развития ловкости с группой, состоящего из 8 – 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока, фронтальным способом.

Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по баскетболу

Время на выполнение: 180 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №27 к теме 6.2 Раздел программы баскетбол «Броски и передача мяча»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Подготовка и проведения комплекса ОРУ по баскетболу с группой. Состоящего из 8 – 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока, фронтальным способом

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №28 к теме 6.3 Раздел программы по баскетболу «Методика проведения учебно-тренировочного занятия»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

1. Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по баскетболу.
2. Написать основные правила судейства по баскетболу
Судейство по баскетболу выполнить, состоящее из двух партий 2 партии по 10 мин.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №29 к теме 6.4 Раздел программы баскетбол «Действие игроков в нападении, в защите»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Провести исследовательскую работу по теме: «Методика самоконтроля за уровнем физического развития». Все данные записать в листе исследования

1. Измерить антропометрические показатели для оценки физического развития: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, Жизненная емкость легких, динамометрия.

Контроль за физическим развитием:

1. показатели уровня физического развития: длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки.

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётом, прижать её к ленте. Затем отойти, не теряя касания линейки с лентой и посмотреть число, показывающее величину роста.

2. Массу тела (вес) определяют с помощью напольных весов 3-4 раза в месяц, натошак. По методу Брока, от показателя роста следует отнять число 100 (например, 160 см - (показатель роста) - 100 = 60 (кг). Полученная разница показывает наиболее оптимальный вес. Следует заметить, что потеря аппетита и веса являются плохими показателями.

3. Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты. Для этого надо поднять локти в стороны; лента должна проходить сзади под нижними углами лопаток, а спереди на уровне 4 ребра. Затем опустить локти, соединить концы измерительной ленты, определить окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Потом сделать максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксировать результат измерения. Затем измеряют окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними показателями показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №30 к теме 6.5 Раздел программы по баскетболу «Правила судейства по баскетболу»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

1.Участие в соревнованиях по баскетболу

2Написать основные правила судейства по баскетболу

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №31, к теме 6.6,Раздел программы по баскетболу «Организация и проведения соревнований по баскетболу»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл

31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом	5 балл
	видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

1.Участие в соревнованиях открытое Первенство колледжа по баскетболу

2Написать основные правила судейства по баскетболу

Судейство по баскетболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 180 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №32 к теме 6.7 Раздел программы баскетбол «Сдача контрольных нормативов»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	3 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Написание правил поведения самостоятельных занятий по баскетболу
Время на выполнение: 45 мин.

№ 1 Раздел легкая атлетика

Тема: «Контрольные нормативы по легкой атлетике»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5б
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5б

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике

Время на выполнения 180 мин

Общее количество баллов за работу 10– баллов

6.2. Задания промежуточной аттестации

6.1 1 Контрольные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов №1

Таблица 7. Девушки

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	2курс	16.2	16,5	17,5
	3курс	16,0	16,5	17,0
Бег 400м (мин)	2курс	1,25	1,30	1,40
	3курс	1,20	1,30	1,40

Бег 800м (мин)	2курс	3,20	3,30	3,40
	3курс	3,10	3,20	3,30
Бег 2000м (мин)	2курс	10,30	11,30	12,00
	3курс	10,30	11,00	11,40
Прыжки в высоту (м)	2курс	1,15	1,10	1,05
	3курс	1,20	1,15	1,10
Прыжки в длину (м)	2курс	3.60	3.40	3.00
	3курс	3.80	3.50	3.50
тание гранаты (500г.)(м)	2курс	21	18	14
	3курс	21	18	15

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 7. Юноши

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м(сек)	2курс	13,8	14,2	14,7
	3курс	13,6	14,0	14,5
Бег 400м(мин)	2курс	1.10	1.15	1.20
	3курс	1.05	1.10	1.15
Бег 1000м(мин)	2курс	3.30	3.40	3.50
	3курс	3.20	3.30	3.40
Бег 3000м (мин)	2курс	13.30	14.30	15.00
	3курс	12.30	13.30	14.30
Прыжки в высоту(см)	2курс	1.30	1.25	1.20
	3курс	1.35	1.30	1.25
Прыжки в	2курс	4.50	4.20	4.00

длину (см)	3курс	4.80	4.45	4.20
Метание гранаты (700г.) (м)	2курс	38	34	32
	3курс	40	35	32

№ 2 Раздел школьной программы волейбол
Тема: «Контрольные нормативы по волейболу» №2

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5б
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2.основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5б

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по волейболу

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Время на выполнения 180 мин

Волейбол 2курс

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;
- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах 20 – 15 –10 раз;
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)
- Поддача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.
- Уметь провести разминку с группой.
- Иметь практику судейства учебных игр по волейболу. ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
- Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
- Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

Волейбол 3курс

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены (техника выполнения).
 - Ига в паре.
 - Подача верхняя прямая, из 5 подач 4 – 3– 2 раза
 - Нападающий удар через сетку 4 – 3– 2 раза;
 - Знать правила судейства, умение судить игру по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раза;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 14 – 10 – 9 раз;
 - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 35 – 32 – 28 раз;
 - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

Волейбол 4курс

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены (техника выполнения).
 - Ига в паре.
 - Подача верхняя прямая, из 5 подач 4 – 3– 2 раза
 - Нападающий удар через сетку 4 – 3– 2 раза;
 - Знать правила судейства, умение судить игру по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раза;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 14 – 12– 10 раз;
 - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 35 – 32 – 28 раз;
 - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

№ 3 Раздел школьной программы баскетбол

Тема: «Контрольные нормативы по баскетболу»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5б
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5б

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Баскетбол 2курс.

Требования к студентам:

- Обманное движение - ускорение - остановка шагом;
 - Передачи мяча на месте и в движении;
 - Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
 - Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
 - Держание игрока в тыловой зоне;
 - Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).
- ОФП:
- Из виса на гимнастической стенке в вис углом (Ю) 15 – 12 – 8 раз;
 - Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 140 – 130 – 120 раз,
 - Знать правила игры и судить учебные игры.

Баскетбол 3курс

Требования к студентам:

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
 - Ведение с изменением направления (обводка); ведение после ловли в движении - два шага бросок из-под щита (справой и левой стороны).
 - Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
 - Держание игрока в тыловой зоне;
 - Штрафные броски (3-2-1 из 5 попыток))
- ОФП:
- Из виса на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
 - Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
 - Знать правила игры и судить учебные игры.

Баскетбол 4курс

Требования к студентам:

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
- Взаимодействие игроков;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Штрафные броски из 5 попыток 3 – 2– 1 раза

ОФП:

- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

Раздел школьной программы гимнастика №4

Тема: «Контрольные нормативы по гимнастике»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5б
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5б

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по гимнастике

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Гимнастика 2курс

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 8 – 6– 5 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 4 – 3– 2 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (3 – 3– 3); (2 – 3– 2); (3 – 3– 3) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 – 25 – 22 раз.

Зачетные упражнения:

Юноши:

- Перекладина (средняя). Подъем переворотом из вися стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой.
- Брусья. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.
- Прыжок (высота снаряда 120 см) прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
- Акробатика, Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.

Равновесие на правой (левой) ноге, махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

Девушки:

- Акробатика И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать), упор присев, мост, из моста в упор присев переворотом.
- Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.
Хореография: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги, шаги вальса.
- Скакалка. Составить комплекс упражнений со скакалкой. Выполнить 300-500 прыжков за 5 минут.

Гимнастика 3курс

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 10 – 8 – 6 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 5 – 4 – 3 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (4 – 4 – 4); (3 – 3 – 3); (2 – 3 – 2) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 14 – 11 – 9 раз;
- Поднимание туловища из положения лежа (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раз.

Зачетные упражнения:

Юноши:

- Перекладина (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком.
- Брусья. Из упора на руках - подъем в упор махом назад, махом вперед – угол (держать), силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед и махом назад – соскок прогнувшись.
- Прыжок через коня в длину: ноги врозь (высота 120—125 см).
- Акробатика. Равновесие, махом одной и толчком другой – стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев, силой согнувшись, стойка на голове, кувырок вперед, встать – шагом правой (левой) переворот боком. Кувырок вперед на горку матов высотой 1м.

Девушки:

- Прыжок. Конь в ширину. Высота 120 см. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь.
- Акробатика. Тоже, что второй курс. Добавляется переворот боком (колесо).
- Хореография. «Волна», шаги польки, подбивные, приставные, шаг вальса, перекидной.

Гимнастика 4курс

Совершенствование умений и навыков, включенных в программу третьего года обучения.

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 10 – 8 – 6 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 5 – 4 – 3 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (4 – 4 – 4); (3 – 3 – 3); (2 – 3 – 2) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 35 – 30 – 22 раз.

Раздел школьной программы Лыжная подготовка №5

Тема: «Контрольные нормативы по лыжной подготовке»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5 балл
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5 балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по лыжной подготовке

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Лыжи 2-4 курс

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 8 – 6– 5 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 4 – 3– 2 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (3 – 3– 3); (2 – 3– 2); (3 – 3– 3) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 – 25 – 22 раз.

Зачетные упражнения:

1. Бег на лыжах на 1000 м (мин., сек.)
2. Бег на лыжах на 2000 м (мин., сек.)
3. Бег на лыжах на 3000 м (мин., сек.)

Раздел школьной программы бадминтон №6

Тема: «Контрольные нормативы по бадминтону»

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---	---------------------------------------	------------------------

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	5 балл
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 3.2 основы здорового образа жизни	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля	5балл

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по бадминтону

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Бадминтон

Зачетные упражнения:

1. Подача волана из 5 - 5
2. Жонглирование волана из 10 - 10
3. Прием волана с подачи из 5 - 5

7. Шкала оценки образовательных достижений

Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Таблица 10.- Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п.п.	Наименование работ	Всего баллов 100			
		Текущая аттестация		Семестровая аттестация	
		От 0 до 40 баллов		От 60 до 100 баллов	
		(1-9 неделя)		(9-17 неделя)	
		спорт. достиж.	компет.		
1	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)				
2	Ведение мяча	2	3		
3	Штрафной бросок	2	3		
4	Подача мяча	4	6		

5	Действия игроков в защите	4	6		
6	Сдача контрольных нормативов	2	6		
7	Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание)				
8	Бег на 100 м., кросс 1000 м.			3	6
9	Прыжки в длину			4	6
10	Метание гранаты			4	6
11	Сдача контрольных нормативов			2	6
12	Зачёт			10	8
13	Посещаемость ^{*(включена в п. 1.)}	2		5	
Итого		16	24	28	32

Таблица12 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобалльной в пятибалльную.

Сумма баллов	Оценка
Менее 60 баллов	неудовлетворительно
61-75 баллов	удовлетворительно
76-90 баллов	хорошо
91 и выше	отлично
не менее 60 баллов	не зачтено
61-100 баллов	зачтено

8. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Печатные издания:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>
2. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

Электронные ресурсы:

1. ЭБС «ИД Гребенников» <http://grebennicon.ru>
2. Elibrary (НЭБ) <http://elibrary.ru>
3. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Лань» e.lanbook.com

Дополнительные источники:

1. Баишева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Баишева. – М.: Академия ИЦ, 2017.– 304с
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов.- М.: Академия, 2016.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобр. учрежд./В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2017. – 273с
2. О развитии физической культуры и спорта в Приморском крае в 2017 г.: экспресс информация /авт.кол. :Н.Г.Баулова и др.- Владивосток: Приморскстат , 2017.
3. Физическая культура. Методики практического обучения /авт.кол. И.С.Барчуков, - М.: Академия,2017.
4. Журналы:
«Физкультура и спорт».

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 5. - Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине

№ п.п	Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине
	Лабораторные установки и стенды
1.	Стенды «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в филиале ВГУЭС в г. Артеме» - основная гимнастика; - акробатика; - легкая атлетика (бег, кроссовый бег, прыжки, метания); - лыжная подготовка; - баскетбол; - волейбол; - футбол (для юношей); - «шейпинг» (для девушек).

2.	Основная гимнастика – гимнастические палки, скакалки, обручи. гимнастические стенки, скамейки, канат, тренажеры, гантели.
3.	Акробатика – гимнастические маты, гимнастический конь, мостик.
4.	Легкая атлетика – стартовые колодки, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, мячи для метания.
5.	Баскетбол, волейбол, футбол – специализированные мячи, сетки, стойки.
6.	Льжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
7.	Бадминтон – ракетки, сетки

9. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ИЗУЧАЕМЫХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура	Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека.
Физическое воспитание	Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоническое развитие личности.
Средства физического воспитания	Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры.
Физическое упражнение	Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.
Физическое развитие	Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств организма в течении индивидуальной жизни.
«Физическое совершенство»	Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.
Двигательное умение	Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения.
Сила	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
Быстрота	Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.
Выносливость	Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности.
Гибкость	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
Ловкость	Способность быстро овладевать новыми движениями.
Общая физическая подготовка	Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности.
Специальная физическая подготовка	Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.)
Врачебный контроль	Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.
Самоконтроль	Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм.
«Тренировка»	Процесс упражнений, или приучений
Спортивная тренировка	Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения
Физические упражнения	Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека,
«Нагрузкой» в физических упражнениях	Называют величину их воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей