МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Зав. отделением ОССПО
_____ Н.В. Лукашина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Уровень подготовки: *базовый*

Артем 2021

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *38.02.04 Коммерция (по отраслям)*, утвержденного приказом Минобрнауки России от *15 мая 2014 г., №539*, примерной образовательной программой.

Разработчик(и): *Л.В.Зайцева, преподаватель*

Утверждена на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин протокол № 1 от 02.09.2021 г.

Председатель ЦМК_____*Л.Е.Ткаченко*
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
5	ГЛОССАРИЙ	34

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» вводится, в соответствии с ФГОС СПО, в качестве обязательной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям).**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при организации курсовой подготовки повышения квалификации кадров или их переподготовки, а также по всем направлениям профессиональной подготовки кадров.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в обязательную часть цикла ОГСЭ – «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» ППССЗ.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **воспитание** гражданина и патриота; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- **дальнейшее развитие и совершенствование** способности и готовности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей в учебно-воспитательном процессе, достижению уровня спортивных успехов в условиях профильной подготовки
- **освоение знаний** понимание физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; физическая культура личности; основы здорового образа жизни;
- **овладение умениями** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- **применение** приобретения опыта творческого использования физкультурно-
- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. При изучении дисциплины рассматриваются:

- тематика теоретического, практического и контрольно-учебного материала:
- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический раздел: 1. методико-практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; 2.учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности;
- контрольный раздел, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов;
- обязательный компонент (базовый); вариативный, опирающийся на базовый,
- дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента.

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Очная форма обучения

Максимальная нагрузка обучающегося – 236 часов, в том числе;
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 118 часов;
Самостоятельная работа обучающегося – 118 час.

Заочная форма обучения

Максимальная нагрузка обучающегося – 236 часов, в том числе;
Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 4часов;
Самостоятельная работа обучающегося – 232 час.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
в том числе:	
теоретическое обучением	**6**
практические занятия	**112**
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),	**118**
в том числе:	
секция по баскетболу	**40**
секция по волейболу	**40**
исследовательская работа	**20**
соревнования	**18**
Проверка качества усвоения изученного материала осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль (1,2,3 семестры) – выполнение контрольных заданий. Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта (4семестр).	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**236**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**4**
в том числе:	
теоретическое обучением	**2**
практические занятия	**112**
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),	**232**
в том числе:	
секция по баскетболу	**40**
секция по волейболу	**40**
исследовательская работа	**134**
соревнования	**18**
Проверка качества усвоения изученного материала осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль (3 курс) – выполнение контрольных заданий. Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта (3 курс).	

2.1. Тематический план по дисциплине в разрезе модулей

Очная форма обучения

Наименование модулей и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
3 семестр					
Модуль1.Основы теории и методике физической культуры	**12**	**6**	**6**	**6**	**0**
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	4	2	2	2	-
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	4	2	2	2	-
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	2	2	2	-
Модуль 2 Легкая атлетика	**32**	**16**	**16**	**0**	**16**
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	4	2	2	-	2
Тема 2.3 *Бег на средние дистанции.*	4	2	2	-	2
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	4	2	2	-	2
Тема 2. 5 *Кроссовая подготовка*	4	2	2	-	2
Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	2	2	-	2
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега.	4	2	2	-	2
Модуль 3. Волейбол	**24**	**12**	**12**	**0**	**12**
Тема 3.1. Прием и передача мяча.	**4**	**2**	**2**	**-**	**2**
Тема 3. 2 Прием мяча в движении	4	2	2	-	2

Тема 3.3 Подача мяча	4	2	2	-	2
Тема3. 4 Нападающий удар, блокировка**.**	4	2	2	-	2
Тема 3. 5 Расположение игроков на площадке.	4	2	2	-	2
Тема 3. 6 Двухсторонняя игра.	4	2	2	-	2
	68	**34**	**34**	**6**	**28**
4 семестр					
Модуль 4 Гимнастика	**28**	**14**	**14**	**0**	**14**
Тема 4.1 Основная гимнастика	4	2	2	-	2
Тема 4. 2 Развитие координационных способностей	4	2	2	-	2
Тема4.3 Опорные прыжки	4	2	2	-	2
Тема 4.4 Акробатические упражнения	4	2	2	-	2
Тема4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики	4	2	2	-	2
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	4	2	2	-	2
Тема4. 7 Сдача контрольных нормативов	4	2	2	-	2
Модуль 5.Баскетбол	**24**	**12**	**12**	**0**	**12**
Тема 5.1 Ведение и передача мяча.	4	2	2	-	2
Тема 5.2 Броски и передача мяча.	4	2	2	-	2
Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	4	2	2	-	2
Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите	4	2	2	-	2
Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу.	4	2	2	-	2
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов.	4	2	2	-	2
Модуль 6. Легкая атлетика	**24**	**12**	**12**	**0**	**12**
Тема 6.1 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 6.2 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	4	2	2	-	2

Тема 6.3 Воспитание физических качеств	4	2	2	-	2
Тема 6.4 Метание.	4	2	2	-	2
Тема 6.5 Метание гранаты	4	2	2	-	2
Тема 6.6 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.	4	2	2	-	2
	76	**38**	**38**	**0**	**38**
5 семестр					
Модуль 7. Легкая атлетика	**32**	**16**	**16**	**0**	**16**
Тема 7.1 Бег, беговые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 7.2 Бега на короткие дистанции.	4	2	2	-	2
Тема 7.3 Бег на средние дистанции.	4	2	2	-	2
Тема 7.4 Бега на длинные дистанции	4	2	2	-	2
Тема 7. 5 Кроссовая подготовка	4	2	2	-	2
Тема 7.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	2	2	-	2
Тема 7.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 7.8 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	4	2	2	-	2
Модуль 8. Волейбол	**16**	**8**	**8**	**0**	**8**
Тема 8.1. Прием и передача мяча.	4	2	2	-	2
Тема 8. 2 Прием мяча в движении	4	2	2	-	2
Тема 8.3 Подача мяча. Нападающий удар, блокировка**.**	4	2	2	-	2
Тема 8. 4 Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	4	2	2	-	2
	48	**24**	**24**	**0**	**24**
6 семестр					
Модуль 9. Гимнастика	**12**	**6**	**6**	**0**	**6**
Тема 9.1 Развитие координационных способностей	4	2	2	-	2
Тема 9.2	4	2	2	-	2

Опорные прыжки					
Тема 9.3 Акробатические упражнения	4	2	2	-	2
Модуль 10. Баскетбол	**12**	**6**	**6**		**6**
Тема 10.1 Ведение и передача мяча.	4	2	2	-	2
Тема 10.2 Броски и передача мяча.	4	2	2	-	2
Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	4	2	2	-	2
Модуль 11. Легкая атлетика	**20**	**10**	**10**	**0**	**10**
Тема 11.1 Кроссовая подготовка	4	2	2	-	2
Тема 11.2 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	2	2	-	2
Тема 11.3 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	2	2	-	2
Тема 11.4 Воспитание физических качеств	6	4	2	-	2
Тема 11.5 Сдача зачётных нормативов. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	2		2	-	2
	44	**22**	**22**	**0**	**22**
Всего	**236**	**118**	**118**	**6**	**112**

Заочная форма обучения

Наименование модулей и тем	Максимальная учебная нагрузка (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
Модуль1.Основы теории и методике физической культуры	**12**	**12**			
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	4	4			
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	4	4			
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4	4			
Модуль 2 Легкая атлетика	**32**	**32**			
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	4	4			

Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	4	4			
Тема 2.3 *Бег на средние дистанции.*	4	4			
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	4	4			
Тема 2. 5 *Кроссовая подготовка*	4	4			
Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	4			
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	4			
Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега.	4	4			
Модуль 3. Волейбол	**24**	**24**			
Тема 3.1. Прием и передача мяча.	**4**	**4**			
Тема 3. 2 Прием мяча в движении	4	4			
Тема 3.3 Подача мяча	4	4			
Тема3. 4 Нападающий удар, блокировка**.**	4	4			
Тема 3. 5 Расположение игроков на площадке.	4	4			
Тема 3. 6 Двухсторонняя игра.	4	4			
Модуль 4 Гимнастика	**28**	**28**			
Тема 4.1 Основная гимнастика	4	4			
Тема 4. 2 Развитие координационных способностей	4	4			
Тема4.3 Опорные прыжки	4	4			
Тема 4.4 Акробатические упражнения	4	4			
Тема4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики	4	4			
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	4	4			
Тема4. 7 Сдача контрольных нормативов	4	4			
Модуль 5.Баскетбол	**24**	**24**			
Тема 5.1	4	4			

Ведение и передача мяча.					
Тема 5.2 Броски и передача мяча.	4	4			
Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	4	4			
Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите	4	4			
Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу.	4	4			
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов.	4	4			
Модуль 6. Легкая атлетика	**24**	**24**			
Тема 6.1 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	4			
Тема 6.2 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	4	4			
Тема 6.3 Воспитание физических качеств	4	4			
Тема 6.4 Метание.	4	4			
Тема 6.5 Метание гранаты	4	4			
Тема 6.6 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.	4	4			
Модуль 7. Легкая атлетика	**32**	**32**			
Тема 7.1 Бег, беговые упражнения.	4	4			
Тема 7.2 Бега на короткие дистанции.	4	4			
Тема 7.3 Бег на средние дистанции.	4	4			
Тема 7.4 Бега на длинные дистанции	4	4			
Тема 7. 5 Кроссовая подготовка	4	4			
Тема 7.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	4			
Тема 7.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	4			
Тема 7.8 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	4	4			
Модуль 8. Волейбол	**16**	**16**			
Тема 8.1.	4	4			

Прием и передача мяча.					
Тема 8. 2 Прием мяча в движении	4	4			
Тема 8.3 Подача мяча. Нападающий удар, блокировка**.**	4	4			
Тема 8. 4 Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	4	4			
Модуль 9. Гимнастика	**12**	**12**			
Тема 9.1 Развитие координационных способностей	4	4			
Тема 9.2 Опорные прыжки	4	4			
Тема 9.3 Акробатические упражнения	4	4			
Модуль 10. Баскетбол	**12**	**12**			
Тема 10.1 Ведение и передача мяча.	4	4			
Тема 10.2 Броски и передача мяча.	4	4			
Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	4	4			
Модуль 11. Легкая атлетика	**20**	**16**	**4**	**2**	**2**
Тема 11.1 Кроссовая подготовка	4	4			
Тема 11.2 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	4	2	2	2	
Тема 11.3 Прыжки. Прыжковые упражнения.	4	4			
Тема 11.4 Воспитание физических качеств	6	6			
Тема 11.5 Сдача зачётных нормативов. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	2	0	2		2
Всего	**236**	**236**		**2**	**2**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

Наименование разделов модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объём часов	Уровень освоения

1	2	3	4
	3семестр		
Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры		**6**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	**Содержание теоретического материала** 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	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №1	2	3
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	**Содержание учебного материала** Организм человека как единая саморазвивающая 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	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №2	2	3
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	**Содержание учебного материала** 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	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №3	3	2
Модуль 2. Легкая атлетика **Тема 2.1** Бег, беговые упражнения.		**15**	
	Содержание практического материала Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта.	2	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №4	2	3

Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	**Содержание практического материала** Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №5	2	3
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	**Содержание практического материала** Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №6	2	3
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	**Содержание практического материала** Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров)	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №7	2	3
Тема 2. 5 Кроссовая подготовка	**Содержание практического материала** Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин) Закрепление и совершенствования бега на выносливость	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №8	2	3
Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №9	2	3
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	**Содержание практического материала** Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №10	2	3
Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега.	**Содержание практического материала** Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину сразбега.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №11	2	3
Модуль 3. Волейбол		**11**	
Тема 3.1. Прием и передача мяча.	**Содержание практического материала** Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	2	1,2

	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №12	2	3
Тема 3. 2 Прием мяча в движении	**Содержание практического материала** Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	2	1,3
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №13		3
Тема 3.3 Подача мяча.	**Содержание практического материала** Подача мяча снизу. **Верхняя прямая подача.**	2	1, 2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №14	2	3
Тема3. 4 Нападающий удар, блокировка**.**	**Содержание практического материала** Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №15	2	3
Тема 3. 5 Расположение игроков на площадке.	Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №16	2	3
Тема 3. 6 Двухсторонняя игра.	**Содержание практического материала** Двухсторонняя игра Практикум по проведению соревнований по волейболу	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента «17	2	3
	4 семестр		
Модуль 4 Гимнастика		**14**	
Тема 4.1 Основная гимнастика	**Содержание практического материала** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №18	2	3
Тема 4. 2 Развитие координационных способностей	**Содержание практического материала** Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. ОРУ методом круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №19	2	3
Тема4.3 Опорные прыжки.	**Содержание практического материала** Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №20	2	3

Тема 4.4 Акробатические упражнения	**Содержание практического материала** Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №21	2	3
Тема4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики	Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №22	2	3
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	**Содержание практического материала** Проведение Учебно-тренировочных занятий (основной части урока)	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №23	2	3
Тема4. 7 Сдача контрольных нормативов	**Содержание практического материала** Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №24	2	3
Модуль 5. Баскетбол		**12**	
Тема 5.1 Ведение и передача мяча.	**Содержание практического материала** Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №25	2	3
Тема 5.2 Броски и передача мяча.	**Содержание практического материала** Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №26	2	3
Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	**Содержание практического материала** Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №27	2	3
Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите.	**Содержание практического материала** Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №28	2	3
Тема 5.5	**Содержание практического материала** Учебная игра	2	1,2

Правила судейства по баскетболу.	Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»		
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №29	2	3
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов.	**Содержание практического материала** Правила и судейство по баскетболу. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №30	2	3
Раздел 6. Легкая атлетика		**12**	
Тема 6.1 Прыжки. Прыжковые упражнения.	**Содержание практического материала** Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №31	2	3
Тема 6.2 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	**Содержание практического материала** Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину сразбега. Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №32	2	3
Тема 6.3 Воспитание физических качеств.	**Содержание практического материала** Воспитание физических качеств при освоении техники прыжков. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №33	2	3
Тема 6.4 Метание.	**Содержание практического материала** Метание малого мяча способом « из-за спины через плечо» на дальность, метание малого мяча на дальность. Метание гранаты: метание гранаты с места, метание гранаты с разбега, метание гранаты на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №34	2	3
Тема 6.5 Контрольные нормативы	**Содержание практического материала** Принятие контрольных нормативов	2	1,2

	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №35	2	3
Тема 6.6 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания.	**Содержание практического материала** Методика применения закаливающих процедур:закаливанием воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем. Основные правила закаливания. Бег по пересеченной местности	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 36	2	3
	5 семестр		
Модуль 7. Легкая атлетика		**16**	
Тема 7.1 Бег, беговые упражнения.	**Содержание практического материала** Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №37	2	3
Тема 7.2 Бега на короткие дистанции.	**Содержание практического материала** Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №38	2	3
Тема 7.3 Бег на средние дистанции.	**Содержание практического материала** Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №39	2	3
Тема 7.4 Бега на длинные дистанции	**Содержание практического материала** Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров)	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №40	2	3
Тема 7. 5 Кроссовая подготовка	**Содержание практического материала** Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин) Закрепление и совершенствования бега на выносливость	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №41	2	3
Тема 7. 6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	**Содержание практического материала** Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа	2	3

	студента №42		
Тема 7.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	**Содержание практического материала** Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №43	2	3
Тема 7.8 Прыжки в длину с разбега.	**Содержание практического материала** Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №44	2	3
Модуль 8. Волейбол		**12**	
Тема 8.1. Прием и передача мяча.	**Содержание практического материала** Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №45	2	3
Тема 8. 2 Прием мяча в движении**.**	**Содержание практического материала** Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №46	2	3
Тема 8.3 Подача мяча. Нападающий удар, блокировка	**Содержание практического материала** Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача. Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №47	2	3
Тема 8. 5 Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	**Содержание практического материала** Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра. **Практикум по проведению соревнований по волейболу**	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №48	2	3
	6 семестр		
Модуль 9 Гимнастика		**6**	
Тема 9.1 Основная гимнастика	**Содержание практического материала** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.	2	1,2

	Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 49	2	3
Тема 9. 2 Развитие координационных способностей	**Содержание практического материала** Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. ОРУ методом круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №50	2	3
Тема9.3 Опорные прыжки.	**Содержание практического материала** Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №51	2	3
Модуль 10. Баскетбол		**6**	
Тема 10.1 Ведение и передача мяча.	**Содержание практического материала** Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №52	2	3
Тема 10.2 Броски и передача мяча.	**Содержание практического материала** Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №53	2	3
Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия	**Содержание практического материала** Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия Личностно – ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений Коллективный способ обучения: групповой командный.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №54	2	3
Модуль 11. Легкая атлетика		**8**	
Тема 11.1 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	**Содержание практического материала** Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 55	2	3
Тема 11.2 Прыжки. Прыжковые упражнения.	**Содержание практического материала** Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	2	1,2

	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №56	2	3
Тема 11.3 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции.	**Содержание практического материала** Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента №57	2	3
Тема 11.4 Воспитание физических качеств.	**Содержание практического материала** Воспитание физических качеств при освоении техники прыжков. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки	2	1,2
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 58	4	3
Тема 11.5 Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт	Сдача зачётных нормативов.	**2**	3
	Итого по дисциплине (всего) В том числе:	**236**	
	теоретическое обучение	**6**	
	Практические занятия	**112**	
	Внеаудиторная самостоятельная работа	**118**	

2.3. Внеаудиторная самостоятельная работа

Самостоятельная работа студента, в т.ч. внеаудиторная самостоятельная работа студентов, составляет не менее 50% от общей обязательной нагрузки студента и является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующего личность студента, его мировоззрение и культуру поведения, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Цели самостоятельной работы – формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых и неординарных решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.

Самостоятельная работа проводится в период изучения отдельных тем курса по заданию преподавателя по рекомендуемой им учебной литературе, к рубежному контролю, экзамену или зачету, контрольной работе, к выполнению домашнего задания, предусмотренного рабочей учебной программой, к написанию рефератов, презентации и доклада по ним.

Таблица 4. Тематика самостоятельных работ:

№	Учебно-образовательный модуль (тема)	Тематика самостоятельных работ	семестр					
			3	4	5	6		
1	**Модуль1** **Тема 1.1**	Подготовка реферата на тему: «Использование средств физической культуры	*	*	*	:*		

	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»						
2	**Тема 1.2** Социально экономические основы физической культуры.	Проведение исследования на тему: «Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов и учащихся филиала»	*	*	*	*		
3	**Тема 1.3** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Простейшие методики работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции» Подготовка презентации по теме.	*	*	*	*		
4	**Модуль 2 Легкая атлетика** **Тема 2.1** Бег, беговые упражнения.	Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике. Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту»	*	*	*	*		
5	**Тема 2.2** Бег на короткие дистанции	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для учащихся академического лицея. «Дня здоровья»	*	*	*	*		
6	**Тема 2.3** Бег на средние дистанции	«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
7	**Тема 2.4** Бег на длинные дистанции	Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
8	**Тема 2. 5** Кроссовая подготовка	Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
9	**Тема 2.6** Методика проведения ОРУ	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.	*	*	*	*		
10	**Тема 2.7** Прыжки и прыжковые упражнения	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		
11	**Тема 2.8** Прыжки в длину с	Составление дневника самоконтроля	*	*	*	*		

	разбега							
12	**Модуль 3. Волейбол** **Тема 3.1.** Прием и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.	*	*	*	*		
13	**Тема 3. 2** Прием мяча в движении	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	*	*	*	*		
14	**Тема 3.3** Подача мяча.	Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки.	*	*	*	*		
15	**Тема3. 4** Нападающий удар, блокировка**.**	Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля.	*	*	*	*		
16	**Тема 3. 5** Расположение игроков на площадке.	Организация и проведение соревнований по волейболу.	*	*	*	*		
17	**Тема 3. 6** Двухсторонняя игра	Правила судейства по волейболу	*	*	*	*		
18	**Модуль 4. Гимнастика** **Тема 4.1** Основная гимнастика	«Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)».	*	*	*	*		
19	**Тема 4. 2** Развитие координационных способностей	Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг».	*	*	*	*		
20	**Тема4.3** Опорные прыжки.	Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный.	*	*	*	*		
21	**Тема 4.4** Акробатические упражнения	Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма».	*	*	*	*		
22	**Тема4.5** Методика обучения оздоравливающей гимнастики	Проведение учебно-тренировочного занятия. Формирование инструкторских знаний по проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный.	*	*	*	*		

23	**Тема 4.6** Дыхание при выполнении физических упражнений	Составление комплекса общеразвивающих упражнений .	*	*	*	*		
24	**Тема 4.7** Сдача контрольных нормативов	Составление комплекса общеразвивающих упражнений .	*	*	*	*		
25	**Модуль 5. Баскетбол** **Тема 5.1** Ведение и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.	*	*	*	*		
26	**Тема 5.2.** Броски и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	*	*	*	*		
27	**Тема 5.3** Методика проведения учебно - тренировочного занятия	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).	*	*	*	*		
28	**Тема 5.4** Действие игроков в нападении, в защите.	Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): заполнить дневник самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств».	*	*	*	*		
29	**Тема 5.5** Правила судейства по баскетболу.	Написание основных правил судейства по баскетболу.	*	*	*	*		
30	**Тема 5.6** Специальные упражнения баскетболистов.	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).	*	*	*	*		
31	**Модуль 6. Легкая атлетика** **Тема 6.1** Методика проведения ОРУ	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.	*	*	*	*		
32	**Тема 6.2** Прыжки и прыжковые упражнения	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		
33	**Тема 6.3** Прыжки в длину с разбега	«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
34	**Тема 6.4** Воспитание физических качеств	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		

35	**Тема 6.5** Метание	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		
36	**Тема 6.6** Контрольные нормативы	Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.	*	*	*	*		
37	**Модуль 7. Легкая атлетика** **Тема 7.1** Бег, беговые упражнения.	Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике. Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту»	*	*	*	*		
38	**Тема 7.2** Бег на короткие дистанции	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике для учащихся академического лицея. «Дня здоровья»	*	*	*	*		
39	**Тема 7.3** Бег на средние дистанции	«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
40	**Тема 7.4** Бег на длинные дистанции	Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
41	**Тема 7. 5** Кроссовая подготовка	Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
42	**Тема 7. 6** Методика проведения ОРУ	Составление комплекса общеразвивающих упражнений .	*	*	*	*		
43	**Тема 7.7** Прыжки и прыжковые упражнения	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		
44	**Тема 7.8** Прыжки в длину с разбега	«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
45	**Модуль 8. Волейбол** **Тема 8.1.** Прием и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.	*	*	*	*		
46	**Тема 8. 2** Прием мяча в движении	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	*	*	*	*		
47	**Тема 8.3** Подача мяча.	Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки.	*	*	*	*		

	Нападающий удар, блокировка**.**	Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля						
48	**Тема8. 4** Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра	Организация и проведение соревнований по волейболу. .	*	*	*	*		
49	**Модуль 9 гимнастика Тема 9.1** Основная гимнастика	«Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)».	*	*	*	*		
50	**Тема 9. 2** Развитие координационных способностей	Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг».	*	*	*	*		
51	**Тема9.3** Опорные прыжки.	Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный.	*	*	*	*		
52	**Модуль 10 баскетбол Тема 10.1** Ведение и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.	*	*	*	*		
53	**Тема 10.2.** Броски и передача мяча.	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	*	*	*	*		
54	**Тема 10.3** Методика проведения учебно - тренировочного занятия	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).	*	*	*	*		
55	**Модуль 11. Легкая атлетика Тема 11.1** Прыжки и прыжковые упражнения	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		
56	**Тема 11.2** Прыжки в длину с разбега	«Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.	*	*	*	*		
57	**Тема 11.3** Прыжки в длину с разбега.	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса	*	*	*	*		

	Бег на короткие дистанции	до и после тренировок»						
58	**Тема 11.4** Воспитание физических качеств	Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»	*	*	*	*		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Кабинет информационных технологий в профессиональной деятельности;, оснащённый оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся (столы, стулья по числу посадочных мест);
- рабочее место преподавателя (стол, стул);
- комплект учебно-наглядных пособий;
- таблицы, плакаты.

с техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- электронная база нормативной документации;
- мультимедиапроектор;
- интерактивная доска

2. Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- 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;

3. 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.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1 Основная литература

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

3.2.2 Электронные ресурсы

1. ЭБС «Book.ru https://www.book.ru
2. Elibrary (НЭБ) htpp://elibrary.ru
3. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Лань» e.lanbook.com
5. СПС «Консультант Плюс»

3.2.3 Дополнительная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. - Москва: КноРус, 2021. - 297 с. - ISBN 978-5-406-02713-4. https://www.book.ru/book/936274
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие /Бишаева А.А. - Москва: КноРус, 2021. — 299 с. https://book.ru/book/936250
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

3.3. 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.	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
7.	Бадминтон – ракетки, воланы, сетки,

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

1. Зайцева Любовь Васильевна: окончила Хабаровский государственный педагогический институт факультет физического воспитания, 1983 г. Квалификация: учитель физической культуры. Стаж педагогической работы – 32 года. Высшая квалификационная категория. Награждена значком «Отличник народного просвещения» в 1996г.
2. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 3 года. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Таблица 6. - Результаты обучения и формы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
уметь: - 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
знать: - 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

4.2 Контроль и оценка результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений

Таблица 7. - Формы и методы контроля и оценки результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	самоанализ и коррекция результатов собственной работы; - характеризовать изученные	Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной

	методики по оздоровленю организма.	работы, внеаудиторная самостоятельная работа).
ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	Выполнение практических заданий на занятиях, правильный подход к самостоятельной физической подготовке, участие в массовых мероприятиях	- 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

4.3 Соответствие содержания дисциплины требуемым результатам обучения

Таблица 8.

№ п/п	Результаты обучения	Учебно-образовательные модули						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Освоенные общие компетенции							
1.1	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	*	*	*	*	*	*	*
1.2	Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	*	*	*	*	*	*	*
2	Дисциплинарные компетенции (знания, умения)							
	знания:							
2.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	*	*	*	*	*	*	*
	умение:							
2.2	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	*	*	*	*	*	*	*

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки баллах разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. Суммарная оценка выполнение тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов

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

Таблица 9.- Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

№		Всего баллов 100

п.п.	Наименование работ	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	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

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 10. **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
Метание гранаты (500г.)(м)	2курс	21	18	14
	3курс	21	18	15

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 11. 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 длину (см)	2курс	4.50	4.20	4.00
	3курс	4.80	4.45	4.20
Метание гранаты (700г.) (м)	2курс	38	34	32

	3курс	40	35	32

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)
- Подача 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

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 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.

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 виса 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 вперёд с разбега через препятствие высотой до 1 м.

  Равновесие на правой (левой) ноге, махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев, силой стойка на голове, кувырок вперёд 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.

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.
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.
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.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Артем 2021

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу подготовки специалистов среднего звена по учебной дисциплине ОГСЭ 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:
38.02.04 Коммерция (по отраслям), реализуемой в колледже;
рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

2. 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
З2. 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. 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;	внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание, тестовое задание	Дифференцированный зачет
2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание,	Дифференцированный зачет

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

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания	
	З1.	У1.
Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	ВСР№1 ПЗ№1	ВСР№1 ПЗ №1
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.	ВСР№2 ПЗ№2	ВСР№2 ПЗ№2
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ВСР№3 ПЗ №3	ВСР№3 ПЗ№3
Модуль 2 Легкая атлетика		
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	ВСР№4	ВСР№4
Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	ВСР№5	ВСР№5
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	ВСР№6	ВСР№6
Тема 2.4 Бега на длинные дистанции	ВСР№7	ВСР№7
Тема 2. 5 Кроссовая подготовка	ВСР№8	ВСР№8
Тема 2. 6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях	ВСР№9	ВСР№9
Тема 2.7 Прыжки. Прыжковые упражнения.	ВСР№10,33	ВСР№10,33
Тема 2.8	ВСР№11.34	ВСР№11.34

Прыжки в длину с разбега.		
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
Тема3. 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
Тема3. 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
Тема4.3 Опорные прыжки.	ВСР№20	ВСР№20
Тема 4.4 Акробатические упражнения	ВСР№21	ВСР№21
Тема4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики	ВСР№22	ВСР№22
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	ВСР№23	ВСР№23
Тема4. 7 Сдача контрольных нормативов	ВСР№24	ВСР№24
Тема4. 8 Сдача контрольных нормативов	ВСР№25	ВСР№25
Тема 5.1 Ведение и передача мяча.	ВСР№26	ВСР№26
Тема5.2 Броски и передача мяча.	ВСР№27	ВСР№27
Тема 53	ВСР№28	ВСР№28

Методика проведения учебно - тренировочного занятия		
Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите.	ВСР№29	ВСР№29
Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу.	ВСР№30	ВСР№30
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов.	ВСР№31	ВСР№31
Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	ВСР№32	ВСР№32

Используемые сокращения
ПР – практическая работа
ВСР – внеаудиторная самостоятельная работа
КН – контрольные нормативы спортивных упражнений

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.**
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. Социально-биологические основы физической культуры.	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		
Тема 2.1 Бег, беговые упражнения.	КН№1	КН№1
Тема 2.2 Бега на короткие дистанции.	КН№1	КН№1
Тема 2.3. Бег 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
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	КН №1	КН №1

Воспитание физических качеств		
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 оздоравливающей гимнастики	КН №4	КН №4
Тема4. 6 Дыхание при выполнении физических упражнений	КН №4	КН №4
Модуль 5. **Раздел Баскетбол**		
Тема 5.1 Ведение и передача мяча.	КН№3	КН№3
Тема5.2 Броски и передача мяча.	КН№3	КН№3
Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия		
Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите.	КН №3	КН №3
Тема 5.5	КН №3	КН №3

Правила судейства по баскетболу.		
Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов.	КН №3	КН №3
Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	КН №3	КН №3
Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика		
Тема 6.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп.	КН№7	КН№7
Тема 6.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	КН№7	КН№7
Тема 6.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп	КН№7	КН№7
Тема 6.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	КН№7	КН№7
Тема 6.5 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений	КН№7	КН№7
Тема 6.6 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.	КН№7	КН№7

6.Структура контрольных заданий

6.1 Задания текущего контроля

6.1.1 Тестовые задания

Тестовое задание№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 ОК 2	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	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1балл

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

Физическое воспитание:

1. А
2. В
3. В

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

Тестовое задание №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 ОК2.3	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	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1балл

ОК2.3		

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. Выберете 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

<u>закаливание</u>

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, непроизвольные ритмичные мышечн6ые сокращения;
г- увеличивается тепло отдача;

Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:
а- потоотделения;
б- пигмент, образующийся в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей;
в- длительность сальных желез;
г- наличие рецепторов, воспринимающих тепло, боль , прикосновении.

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;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

Тестовое задание №3 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 ОК2.3,6	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	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности	1балл

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. Выберете 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 рабату 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;

<u>контроль и самоконтроль</u>

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.

6.1.2 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 ОК 2.	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; основы здорового образа жизни ОК 2.	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 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 ОК 2,3	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 ОК 2,3	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 -- 0 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, быллы				
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 ОК 2,3	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 ОК 2,3	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.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 занимающимся

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 восстановление пульса указывает на чрезмерную нагрузку.

Время на выполнение: 180 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 4 к теме 2.1 Раздел 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 ОК2,3	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 ОК 2,3	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

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 ОК 2,3	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 ОК 2,3	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

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: 90 мин .

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 ОК2,3	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 ОК 2,3	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 величинаЧСС 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)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3	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 ОК 2,3	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 величинаЧСС 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 ОК2,3	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 ОК2,3	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 величинаЧСС во время бега		
тренировочная	**оздоровительная**	**восстановительная**
160-170	**130-140**	**110-120**

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №9 к теме 2.6 Раздел 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического	3 балл

	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

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для уроков атлетической гимнастики на 32 счета.
2 Провести с группой примерные комплексы физических упражнений, выполняемых во время физкультминуток, для студентов первого курса и учащихся академического лицея:
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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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, натощак. 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	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы	2 балл

жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6	и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 лицея
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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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:
1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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)
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №15 к теме 3.4 Раздел 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 партий

Время на выполнение: 90 мин .

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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 партий

Время на выполнение: 90 мин .

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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 участии 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 органиизма к основной части урока

Время на выполнение: 90 мин.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №21 к теме 4.4 Раздел 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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	2 балл

	физической нагрузки и результатов собственной работы	
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 №28к 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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, натощак. 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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 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 ОК 2,3,6	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 ОК 2,3,6	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.

6.1.3 Раздел легкая атлетика № 1

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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 2-3 курсов №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 2-3 курсов

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 длину (см)	2курс	4.50	4.20	4.00
	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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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)
- Подача 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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 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.

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 ОК 2,3,6	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; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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 виса 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 вперёд с разбега через препятствие высотой до 1 м.
  Равновесие на правой (левой) ноге, махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперёд в упор присев, силой стойка на голове, кувырок вперёд 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 ОК 2,3,6	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	5 балл

	собственной работы	
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6	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)**
У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) ОК 1, ОК 2	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	5 балл
З.2 - общая физическая и	Наблюдение и оценка знаний общей	5балл

специальная подготовка в системе физического воспитания ОК 1, ОК 2	и специальной физической подготовки Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.	

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 1 курс

№ п/п	Контрольные упражнения	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
1	Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой стороной ракетки, кол-во раз	40	31-35	26–30	20-25	19 и меньше
2	Игра в бадминтон (не потерять волан)	40	38	30	20	Ниже 20

Раздел школьной программы Атлетическая гимнастика №7
Тема: «Контрольные нормативы по атлетической гимнастике »

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка (кол-во баллов)**
У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) ОК 1, ОК 2	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	5 балл
З.2 - общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания ОК 1, ОК 2	Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.	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 атлетической гимнастике

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Атлетическая гимнастика

Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперѐд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 25-20-15 – гантели(10 кг)
- - лѐжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 12-10-8 – гантели(10 кг) ;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 – 15 – 10 раз ; (Ю) 30-25-20 – гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз.

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 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	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 61 балла	неудовлетворительно
61-75 баллов	удовлетворительно
76-90 баллов	хорошо
91 и выше	отлично
менее 61 балла	не зачтено
61-100 баллов	зачтено

*8. **Информационное обеспечение обучения***

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

8.1 Основная литература

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

8.2 Электронные ресурсы

1. ЭБС «Book.ru https://www.book.ru
2. Elibrary (НЭБ) htpp://elibrary.ru
3. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Лань» e.lanbook.com
5. СПС «Консультант Плюс»

8.3 Дополнительная литература

2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / Барчуков И.С. - Москва: КноРус, 2021. - 297 с. - ISBN 978-5-406-02713-4. https://www.book.ru/book/936274
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие /Бишаева А.А. - Москва: КноРус, 2021. — 299 с. https://book.ru/book/936250
4. 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
5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. https://book.ru/book/932719
6. 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

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лаборатория информационных технологий в профессиональной деятельности:

–компьютеры;

–интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектором.

2. Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- 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;

- место для стрельбы.

3. 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

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

№ п.п	Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине
	Лабораторные установки и стенды
8.	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).
9.	Основная гимнастика – гимнастические палки, скакалки, обручи. гимнастические стенки, скамейки, канат, тренажеры, гантели.
10	Акробатика – гимнастические маты, гимнастический конь, мостик.
11	Легкая атлетика – стартовые колодки, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, мячи для метания.
12	Баскетбол, волейбол, футбол – специализированные мячи, сетки, стойки.
13	Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
14	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