

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЁМЕ

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
филиала  
О.И. Иванюга



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**БП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*программы подготовки специалистов среднего звена*

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**08.02.01 Строительство и эксплуатация  
зданий и сооружений**

Год набора на ООП


2019

Артем 2020



Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года №413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12. 2015 №1578); в соответствии с «Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования» (Письмо Минобрнауки РФ от 17 марта 2015 года № 06-259), с учётом уточнений к рекомендациям от 25.05.2017г., протокол №3; с профилем получаемого профессионального образования для освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**, реализуемой филиалом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Артеме (Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме).

**Разработчик:**

**Разработчик:**

Место работы	Занимаемая должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Филиал ФГБОУ ВО ВГУЭС в г. Артеме	Преподаватель физической культуры	Д.С.Коваль	

**Эксперты:**

Место работы	Занимаемая должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Филиал ФГБОУ ВО ВГУЭС в г. Артеме	Преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории	Л.В Зайцева	
МКОУ Гимназия № 2, г. Артем	Учитель народного танца, высшей квалификационной категории	С.И Зайцев	

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме. Протокол №14 от «12» мая 2020 года.

Председатель ПЦК ООД

СОГЛАСОВАНА

Зав. отделением

Методист  
учебно-методической части

 Л. Е. Ткаченко

 М.С.Словикова

 Т. И. Теплякова

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

	<b>СТР.</b>
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>5</b>
<b>3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ</b>	<b>7</b>
<b>4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>9</b>
<b>6. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	<b>22</b>
<b>7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА</b>	<b>25</b>
<b>8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>27</b>
<b>9. ГЛОССАРИЙ</b>	<b>34</b>
<b>10. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b>	<b>35</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебно-методической программы предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебно-методической программы «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учётом уточнений к рекомендациям от 25.05.2017г., протокол №3.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебно-методической программы предмета «Физическая культура» уточняет содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

**П е р в а я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

**В т о р а я** содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Т р е т ь я** содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть.

**Теоретическая часть** направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

**Практическая часть** предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и дыхательная гимнастика).

Специфической особенностью реализации содержания учебного предмета «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в Филиале студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

Таким образом, освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ООП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

### 3. МЕСТО УЧЕБНОО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

В Филиале учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО по специальности **08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

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

### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

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

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

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

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

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

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

- **предметных:**

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

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

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

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

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



## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Рабочая программа предмета построена по модульно-блочному принципу.

Таблица 2 - Объем времени, запланированный на реализацию всех видов учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>117</b>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>	<b>59</b>
в том числе:	
Секция по баскетболу	<b>11</b>
Секция по волейболу	<b>10</b>
Соревнование	<b>10</b>
Исследовательская работа	<b>28</b>
Проверка качества усвоения изученного материала осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль (1 семестр) – сдача контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится по окончании изучения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта (2 семестр).	

### 5. 2. Тематический план по предмету в разрезе модулей

Наименование	Максимальная учебная нагрузка студента (час)	Внеаудиторная работа студента (час)	Количество аудиторных часов		
			Всего	в том числе:	
				Теоретическое обучение	ЛПЗ, семинары
<b>1 семестр</b>					
<b>Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>
<b>Тема 1.1</b> Освоение техники беговых упражнений. Техника выполнения низкого, высокого старта	4	2	2		2
<b>Тема 1.2</b> Техника стартового разгона	6	4	2		2
<b>Тема 1.3</b> Техника бега с изменением направления, финиширование.	6	4	2		2
<b>Тема 1.4</b> Бег, беговые упражнения.	2	-	2	-	2

<b>Тема 1.5</b> Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (100 м), эстафетный бег (4x100м)	6	2	4	-	4
<b>Тема 1.6</b> Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции, эстафетный бег (4x400 м).	4	-	4	-	4
<b>Тема 1.7</b> Кроссовая подготовка: Бег на длинные дистанции по прямой с различной скоростью	2	-	2	-	2
<b>Тема 1.8</b> Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	6	2	4	-	4
<b>Тема 1.9</b> Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на занятиях	2	-	2	-	2
<b>Тема 1.10</b> Прыжки в длину с разбега	2	-	2	-	2
<b>Тема 1.11</b> Прыжки в высоту	4	2	2	-	2
<b>Тема 1.12</b> Метание	2	-	2	-	2
<b>Тема 1.13</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	4	2	2	-	2
<b>Тема 1.14</b> Подготовка к комплексу ГТО. Сдача контрольных нормативов.	1	-	1	-	1
<b>Модуль 2. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
<b>Тема 2.1</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	4	2	2	-	2
<b>Тема 2.2</b> Исходное положение(стойки), перемещения. Приём и передача мяча	2	-	2	-	2
<b>Тема 2.3</b> Прием мяча в движении	4	2	2	-	2
<b>Тема 2.4</b> Поддача мяча	2	-	2	-	2
<b>Тема 2.5</b> Нападающий удар, блокировка. Тактика защиты, нападения	4	2	2	-	2
<b>Тема 2.6</b> Приём мяча снизу двумя руками	2	-	2	-	2
<b>Тема 2.7</b> Приём мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	-	2	-	2
<b>Тема 2.8</b> Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животу.	2	-	2	-	2
<b>Тема 2.9</b> Игра по упрощённым правилам волейбола. Сдача контрольных нормативов	3	2	2	-	2
<b>Всего за 1 семестр:</b>	<b>77</b>	<b>26</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>45</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>Модуль 3. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
<b>Тема 3.1</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	-	2	-	2

<b>Тема 3.2</b> Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъемы и спуски, торможение, повороты на лыжах.	2	-	2	-	2
<b>Тема 3.3</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	2	-	2	-	2
<b>Модуль 4. Гимнастика</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
<b>Тема 4.1</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	4	2	2	-	2
<b>Тема 4.2</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением)	4	2	2	-	2
<b>Тема 4.3</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры).	4	2	2	-	2
<b>Тема 4.4</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки).	4	2	2	-	2
<b>Тема 4.5</b> Упражнения для коррекции зрения.	4	2	2	-	2
<b>Тема 4.6</b> Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	1	2	-	2
<b>Модуль 5. Баскетбол</b>	<b>40</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
<b>Тема 5.1</b> Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение.	4	2	2	-	2
<b>Тема 5.2</b> Броски мяча в корзину и приёмы овладения мячом	4	2	2	-	2
<b>Тема 5.3</b> Приём техники «защита – перехват», приёмы, применяемые против броска. Тактика нападения и защиты.	8	2	6	-	6
<b>Тема 5.4</b> Правила игры. Техника безопасности игры.	4	2	2	-	2
<b>Тема 5.5</b> Правила судейства по баскетболу. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	6	2	4	-	4
<b>Тема 5.6</b> Специальные упражнения баскетболистов. Игра по правилам.	8	4	4	-	4
<b>Тема 5.7</b> Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	6	2	4	-	4
<b>Модуль 6. Бадминтон</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
<b>Тема 6.1</b> Правила игры в бадминтон	4	2	2	-	2
<b>Тема 6.2</b> Прием и передача волана	2	-	2	-	2
<b>Тема 6.3</b> Игра в бадминтон	2	-	2	-	2
<b>Модуль 7. Атлетическая гимнастика,</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

<b>работа на тренажерах</b>					
<b>Тема 7.1</b> Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп.	2	-	2	-	2
<b>Тема 7.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	2	-	2	-	2
<b>Тема 7.3</b> Составление индивидуального комплекса упражнений по атлетической гимнастике	2	-	2	-	2
<b>Тема 7.4</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	2	-	2	-	2
<b>Тема 7.5</b> Работа на гимнастических снарядах. Выполнение индивидуальных композиций из упражнений	2	-	2	-	2
<b>Тема 7.6</b> Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Соревнование по атлетической гимнастике.	4	2	2	-	2
<b>Модуль 8. Дыхательная гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Тема 8.1</b> Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	-	2	-	2
<b>Тема 8.2</b> Дыхание при выполнении физических упражнений.	4	2	2	-	2
<b>Тема 8.3</b> Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	-	2
<b>Всего за 2 семестр:</b>	<b>99</b>	<b>33</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>176</b>	<b>59</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>117</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебного предмета «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);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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
<b>1 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>51</b>	

<b>Тема 1.1</b> Освоение техники беговых упражнений. Техника выполнения низкого, высокого старта	<b>Практическое занятие №1</b> Имитация начала бега с активным выносом бедра вперед-вверх со сменой положения рук. Старт из различных положений. Положение по команде "На старт!", "Внимание!", "Марш".	2	1, 2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №1</b> Составление комплекса специально-беговых упражнений.	2	3
<b>Тема 1.2</b> Техника стартового разгона	<b>Практическое занятие №2</b> Начала бега с низкого старта. Положение бегуна при окончании отталкивания от передней колодки	2	1, 2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №2</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья	4	3
<b>Тема 1.3</b> Техника бега с изменением направления, финиширование.	<b>Практическое занятие №3</b> Техника бега по дистанции. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий на дистанции. Бег в гору, бег под гору, преодоление вертикальных препятствий. Финиширование. Проведение общеразвивающих упражнений, вводной гимнастики, физкультминутки	2	1, 2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №3</b> Подготовка реферата на тему: «Влияние экологических факторов на здоровье человека»	4	3
<b>Тема 1.4</b> Бег, беговые упражнения.	<b>Практическое занятие №4</b> 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).	2	1, 2
<b>Тема 1.5</b> Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (100 м), эстафетный бег (4X100).	<b>Практическое занятие №5</b> Кроссовая подготовка: бег на короткие дистанции (60м, 100м). Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №4.</b> Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике	2	3
	<b>Практическое занятие №6</b> Кроссовая подготовка: эстафетный бег	2	1,2

	(4X100). Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу		
<b>Тема 1.6</b> Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции, эстафетный бег (4X400)	<b>Практическое занятие №7</b> Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции. Длительный бег в равномерном темпе.	2	1,2
	<b>Практическое занятие №8</b> Эстафетный бег (4X400).	2	1,2
<b>Тема 1.7</b> Кроссовая подготовка: бег на длинные дистанции по прямой с различной скоростью.	<b>Практическое занятие №9</b> Длительный бег по прямой в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров)	2	1,2
<b>Тема 1.8</b> Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	<b>Практическое занятие №10</b> Равномерный бег. Бег на выносливость (15-20 мин). Закрепление и совершенствование бега на выносливость	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №5</b> Составление комплекса упражнений по атлетической гимнастике.	2	3
	<b>Практическое занятие №11</b> Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	1,2
<b>Тема 1.9</b> Методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ) на занятиях	<b>Практическое занятие №12</b> Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.	2	1,2
<b>Тема 1.10</b> Прыжки в длину с разбега.	<b>Практическое занятие №13</b> Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	2	1,2
<b>Тема 1.11</b> Прыжки в высоту	<b>Практическое занятие №14</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента № 6.</b> Сбор материала для исследования по теме «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений –ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».	2	3
<b>Тема 1.12</b> Метание	<b>Практическое занятие №15</b> Метание малого мяча	2	1,2
<b>Тема 1.13</b> Метание гранаты	<b>Практическое занятие №16</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2	1,2

	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №7.</b> Участие в соревнованиях по легкой атлетике.	2	3
<b>Тема 1.14</b> Подготовка к комплексу ГТО. Сдача контрольных нормативов	<b>Практическое занятие №17</b> Оценка уровня физической подготовки юношей и девушек (бег, прыжки, выполнение силового теста).	1	1,2
<b>Модуль 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>19</b>	
<b>Тема 2.1</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	<b>Практическое занятие №18</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Правила судейства по волейболу. Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №8</b> Подготовка реферата «Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии».	2	3
<b>Тема 2.2</b> Прием и передача мяча.	<b>Практическое занятие №19</b> Исходное положение (стойки), перемещение, передача мяча. Прием мяча: сверху, снизу, от сетки.	2	1,2
<b>Тема 2.3</b> Прием мяча в движении	<b>Практическое занятие №20</b> Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. Передача мяча после перемещения вперед, над собой. Прием мяча в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №9</b> Выполнение тестов для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2	3
<b>Тема 2.4</b> Подача мяча	<b>Практическое занятие №21</b> Подача мяча: сверху, снизу, сбоку, в прыжке.	2	1,2
<b>Тема 2.5</b> Нападающий удар, блокировка. Тактика защиты, нападения	<b>Практическое занятие №22</b> Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №10</b> Посещение секция по волейболу Выполнение тестов для определения	2	3

	оптимальной индивидуальной нагрузки.		
<b>Тема 2.6</b> Приём мяча снизу двумя руками	<b>Практическое занятие №23</b> Приём мяча снизу двумя руками	2	1,2
<b>Тема 2.7</b> Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	<b>Практическое занятие №24</b> Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	1,2
<b>Тема 2.8</b> Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.	<b>Практическое занятие №25</b> Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.	2	1,2
<b>Тема 2.9</b> Игра по упрощённым правилам. Сдача контрольных нормативов	<b>Практическое занятие №26</b> Практикум по проведению соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам волейбола Двухсторонняя игра	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №11</b> Участие в соревнованиях по волейболу. Техника безопасности игры. Расположение игроков на площадке.	2	3
<b>Итого за 1 семестр</b>		<b>77(51+26)</b>	
	<b>2 семестр</b>		
<b>Модуль 3. Лыжная подготовка</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях	<b>Практическое занятие №24</b> Подбор лыж, палок с учетом роста. Лыжные ботинки и крепления. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	1,2
<b>Тема 3.2</b> Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъёмы и спуски, торможение, повороты на лыжах	<b>Практическое занятие №25</b> Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: подъёмы и спуски, торможение, повороты на лыжах. Классические лыжные ходы: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одношажный. Способы перехода с хода на ход. Коньковые лыжные ходы: полуконьковый, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.	2	1,2
<b>Тема 3.3</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование,	<b>Практическое занятие №26</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование.	2	1,2



финиширование			
<b>Модуль 4. Гимнастика</b>		<b>23</b>	
<b>Тема 4.1</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений	<b>Практическое занятие № 27</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №14</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры	2	3
<b>Тема 4.2</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением)	<b>Практическое занятие №28</b> Развитие координационных способностей. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. Коррекция нарушений осанки, чередование напряжения с расслаблением	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №15</b> Подготовка реферата на тему «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	2	3
<b>Тема 4.3</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на внимание, висы и упоры)	<b>Практическое занятие №29</b> Упражнения на внимание, висы и упоры. Прыжок боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косога разбега в длину толчком одной ноги.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №16</b> Подготовка реферата на тему «Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента».	2	3
<b>Тема 4.4</b> Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения у гимнастической стенки)	<b>Практическое занятие № 30</b> Упражнения у гимнастической стенки.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №17</b> Сбор материала для исследования. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья.	2	3
<b>Тема 4.5</b> Упражнения для коррекции зрения	<b>Практическое занятие № 31</b> Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №18</b> Составление комплекса ОРУ для развития двигательных способностей	2	3
<b>Тема 4.6</b>	<b>Практическое занятие № 32</b>	2	1,2

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №19</b> Составление комплекса ОРУ для развития гибкости.	1	3
<b>Модуль 5. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника безопасности игры. Ловля и передача мяча, ведение.	<b>Практическое занятие № 33</b> Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №20</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости. Организация и проведение соревнований по баскетболу	2	3
<b>Тема 5.2</b> Броски мяча в корзину и приёмы овладения мячом.	<b>Практическое занятие № 34</b> Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Приёмы овладения мячом (вырывание и выбивание).	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №21</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.	2	3
<b>Тема 5.3</b> Приёмы техники «защита – перехват», Приёмы, применяемые против броска. Тактика нападения и защиты.	<b>Практическое занятие № 35</b> Приёмы техники «защита – перехват»	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №22</b> Участие в соревновании по баскетболу	2	3
	<b>Практическое занятие №36</b> Приёмы, применяемые против броска.	2	1,2
	<b>Практическое занятие № 37</b> Тактика нападения и защиты. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.	2	1,2
<b>Тема 5.4</b> Правила игры. Техника безопасности игры.	<b>Практическое занятие №38</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Технические и тактические приемы игры.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №23</b> Сбор материала для исследования: заполнение дневника самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств»	2	3
<b>Тема 5.5</b> Правила судейства по баскетболу. Игра по упрощённым	<b>Практическое занятие №39</b> Правила судейства по баскетболу. Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»	2	1,2

правилам баскетбола.	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №24</b> Написание основных правил судейства по баскетболу.	2	3
	<b>Практическое занятие № 40</b> Игра по упрощённым правилам баскетбола.	2	1,2
<b>Тема 5.6</b> Специальные упражнения баскетболистов. Игра по правилам.	<b>Практическое занятие №41</b> Правила и судейство по баскетболу. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №25,26</b> Подготовка реферата на тему «Организация и проведение соревнований по баскетболу»	4	3
	<b>Практическое занятие № 42</b> Игра по правилам.	2	1,2
<b>Тема 5.7</b> Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	<b>Практическое занятие № 43</b> Учебная игра.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №27</b> Написание правил поведения при проведении самостоятельных занятий по баскетболу	2	3
	<b>Практическое занятие № 44</b> Сдача контрольных нормативов.	2	3
<b>Модуль 6. Бадминтон</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 6.1</b> Правила игры в бадминтон	<b>Практическое занятие № 45</b> Правила игры, площадка и помещение для игр, оборудование, инвентарь.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №28</b> Составление правил игры в бадминтон	2	3
<b>Тема 6.2</b> Прием и передача волана	<b>Практическое занятие №46</b> Подача воланов по диагонали, по прямой, расстановка игроков на площадке, ошибки при подаче, положение рук и ракетки в момент удара по волану.	2	1,2
<b>Тема 6.3</b> Игра в бадминтон	<b>Практическое занятие №47</b> Двухсторонняя игра (практикум по проведению соревнований по волейболу)	2	1,2
<b>Модуль 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 7.1</b> Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп.	<b>Практическое занятие №48</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1, 2

<b>Тема 7.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц	<b>Практическое занятие №49</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
<b>Тема 7.3</b> Составление индивидуального комплекса упражнений по атлетической гимнастике	<b>Практическое занятие №50</b> Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие силы (8-10 упражнений)	2	1,2
<b>Тема 7.4</b> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями	<b>Практическое занятие №51</b> Метод круговой тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
<b>Тема 7.5</b> Работа на гимнастических снарядах .Выполнение индивидуальных композиций из упражнений.	<b>Практическое занятие № 52</b> Выполнение индивидуальных композиций из упражнений с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
<b>Тема 7.6.</b> Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Соревнование по атлетической гимнастике.	<b>Практическое занятие №53</b> Освоение и выполнение комплекса упражнений из 8-12 движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №29</b> Подготовка реферата на тему: «Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп»		
<b>Модуль 8. Дыхательная гимнастика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 8.1</b> Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	<b>Практическое занятие № 56</b> Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Осуществление самоконтроля.	2	1,2
<b>Тема 8.2</b> Дыхание при выполнении физических упражнений.	<b>Практическое занятие № 57</b> Составление и выполнение комбинаций из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Осуществление самоконтроля.	2	1,2
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента №30</b>	2	3

	. Написание комплекса упражнений методом круговой тренировки		
<b>Тема 8.3</b> Сдача контрольных нормативов.	<b>Практическое занятие № 58</b> Написание комплекса упражнений с восстановительными дыхательными упражнениями	2	3
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>99(66+33)</b>	
<b>Итого за год</b>		<b>176</b>	
	<b>в том числе:</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>117</b>	
	<b>Внеаудиторная самостоятельная работа студентов</b>	<b>59</b>	

### **Подготовка докладов, рефератов по темам с использованием информационных технологий**

1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

## 6.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Содержание обучения
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
<i>Учебно-методические занятия</i>	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.

	<p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p> <p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Бадминтон	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях</p>

	<p>лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
4. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
6. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
7. Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>



## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА**

**7.1 Для реализации рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:**

### **1. Спортивный комплекс:**

Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6x14) 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—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): ): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки.

### **7.2 Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **7.2.1 Печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобр. учрежд./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017. – 273с

#### **7.2.2 Электронные ресурсы**

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

### **7.3 Дополнительные источники**

1. 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. — (Профессиональное образование). // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
2. 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>
  3. О развитии физической культуры и спорта в Приморском крае в 2016г.: экспресс информация /авт.кол. :Н.Г. Баулова и др.- Владивосток: Приморскстат, 2017.
  4. Физическая культура. Методики практического обучения /авт.кол. И.С.Барчуков, - М.: Академия,2016.
  - 5.Журналы:  
«Физкультура и спорт».

#### **7.4. 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,

#### **7.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

1. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 7 лет. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

## 8. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**8.1. Контроль и оценка** результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе выполнении домашних заданий, выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных творческих заданий.

Таблица 8.1.- Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>ЛИЧНОСТНЫХ</b>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- фронтальная беседа; - практические занятия (по темам);
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	- фронтальная беседа; - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной (внеаудиторной) работы
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	- устный опрос (фронтальный); - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной и (внеаудиторной) работы
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- практические занятия;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- практические занятия; -выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- практические занятия; -выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- готовность к служению Отечеству, его защите;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
<b>• метапредметных:</b>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы - результаты участия в соревнованиях
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	работы - результаты участия в соревнованиях
<b>• предметных:</b>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы

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

Студенты в конце каждого семестра сдают контрольные нормативы, предусмотренные семестровой программой. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовки.

Промежуточный и контроль (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Тесты для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками (бег, метание, прыжки) являются обязательными. Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года.

### Зачетные нормативы по легкой атлетике для обучающихся 1 курсов

Таблица 7. Девушки

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 курс	16.2	16,5	17,5
Бег 400м (мин)	1 курс	1,25	1,30	1,40
Бег 800м (мин)	1 курс	3,20	3,30	3,40
Бег 2000м (мин)	1 курс	10,30	11,30	12,00
Прыжки в высоту (м)	1 курс	1,15	1,10	1,05
Прыжквив длину (м)	1 курс	3.60	3.40	3.00
Метание гранаты (500г.) (м)	1 курс	21	18	14

### Зачетные нормативы по легкой атлетике для обучающихся 1 курсов

Таблица 8. Юноши

Раздел Лёгкая атлетика	Курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 курс	13,8	14,2	14,7
Бег 400м (мин)	1 курс	1.10	1.15	1.20
Бег 1000м (мин)	1 курс	3.30	3.40	3.50
Бег 3000м (мин)	1 курс	13.30	14.30	15.00
Прыжки в Высоту (см)	1 курс	1.30	1.25	1.20
Прыжки в длину (см)	1 курс	4.50	4.20	4.00

Метание гранаты (700г.) (м)	1 курс	38	34	32
-----------------------------	--------	----	----	----

## Волейбол (1курс)

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;
- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах 20 – 15 – 10 раз;
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)
- Поддача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.
- Уметь провести разминку с группой.
- Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.

ОФП:

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
- Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
- Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

## Лыжная подготовка

Курс	Дистанция	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
	3 км	19.00	21.00	б/вр	15.30	16.00	17.00

## Баскетбол (1 курс.)

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).

Нормативы 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.

## 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

## Гимнастика (1 курс)

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 8 – 6– 5 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:

- 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.

## Атлетическая гимнастика

Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперёд или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 25-20-15 – гантели(10 кг)
- - лёжа 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.

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

Таблица 11- 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.	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 <sup>*(включена в п. 1.)</sup>	2		5	
<b>Итого</b>		16	24	28	32

Таблица 12 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобальной системы в пятибальную.

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

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

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

**10. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:	
<b>БЫЛО:</b>	<b>СТАЛО:</b>
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ  
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

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

**БЫЛО:**

**СТАЛО:**

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»  
в г.Артеме

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
филиала  
  
О.И.Иванова  
«12» 05 2020 г.  


**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

**ПО УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и  
сооружений**

Год набора на ООП

2019

Артем 2020

Протокол заседания научно-методического совета от 18 мая 2020 года № 7

Председатель  О.И.Иванюга

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 14 от 12 мая 2020 г.

Председатель ПЦК ООД  Л.Е.Ткаченко

Разработчик:  Л.В.Зайцева,

преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г.Артеме

24 апреля 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

	стр.
1. 1. Общие положения	4
2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов	4
3. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке	7
4. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации	9
2.	
5. Структура контрольных заданий	12
5.1 Задания текущего контроля	12
5.1.1 Тестовые задания	12
5.1.2 Практические задания	17
5.1.3 Внеаудиторные самостоятельные работы студентов	23
5.2 Задания промежуточной аттестации	42
5.2.1. Контрольные нормативы	42
6. Шкала оценки образовательных достижений	48
7. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников	49
8. Глоссарий	50

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета «Физическая культура».

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

КОС разработаны в соответствии с:

- программой подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений;
- программой по учебному предмету «Физическая культура».

## 2. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Содержание обучения
	Теоретическая часть
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,



	<p>физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности</p>
<p>4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
<p><b>Практическая часть</b></p>	
<p><i>Учебно-методические занятия</i></p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>

	<p>Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
2. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Бадминтон	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
3. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p>

	<p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
4. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p> <p>выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	<p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>
6. Дыхательная гимнастика	<p>Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Умение осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>
7. Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>

### 3. Результаты освоения предмета, подлежащие проверке

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

- **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
  - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
  - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

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

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

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

• **предметных:**

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

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

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

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

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

#### **4. Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации**

<b>Результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>личностных</b>	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- фронтальная беседа; - практические занятия (по темам);

<p>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>- фронтальная беседа; - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной (внеаудиторной) работы</p>
<p>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>- устный опрос (фронтальный); - практические занятия; - оценка выполнения самостоятельной и (внеаудиторной) работы</p>
<p>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов</p>
<p>- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы</p>
<p>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>- практические занятия;</p>
<p>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы</p>
<p>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы</p>
<p>- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы</p>

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- практические занятия; - выполнение контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной работы
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
- готовность к служению Отечеству, его защите;	результаты наблюдения и практические результаты обучающегося
<b>• метапредметных:</b>	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения самостоятельной практической работы  - результаты участия в соревнованиях
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с	-- результаты выполнения контрольных нормативов - оценка выполнения

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	самостоятельной практической работы  - результаты участия в соревнованиях
<b>• предметных:</b>	
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку  наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку  наблюдение и оценка состояния своего организма для выполнения контрольных упражнений и нормативов по разделам программы



## 5. Структура контрольных заданий

### 5.1 Задания текущего контроля

#### 5.1.1 Тестовые задания

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, 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.

#### Текст задания

**Выполнить тестовое задание по основам знаний физической культуры**

**1. Дайте характеристику культурно-историческим основам знаний.**

а - занятия по развитию двигательных способностей и физических качеств, по организации самостоятельных форм занятий физической культурой;

б - знания об особенностях биологического созревания организма, об основах биомеханики движений;

в - знания по истории зарождения олимпийских игр и олимпийском движении; характеристике основных направлений физической культуры в обществе.

**2. На что направлены знания социально-психологических основ:**

а - на изучение основных направлений физической культуры, форм, целей, задач, их места и значения в культурном образе жизни человека;

б - на особенности методики урочных и внеурочных форм занятий, на теорию или методику физической подготовки, обучение двигательным действиям;

в - на изучение закономерностей физической и умственной работоспособности, их связи с функциональным состоянием и физической подготовленностью.

**3. Какова роль естественных основ знаний:**

а - с их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям;

б - естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности;

в - на их основе закладываются знания по истории зарождения олимпийских игр и олимпийском движении.

**4. Какова конечная цель приобретения знаний:**

а - применение их на практике;

б - успешная государственная аттестация;

в - повышение профессиональной компетентности?

**5. В чем заключается первый уровень усвоения знаний:**

а - готовность обучаемого к творчеству и эффективному проявлению знаний в новых, незнакомых ситуациях;

б - осознание смысла и фиксации в памяти полученной информации на уровне восприятия;

в - готовность применению знаний по известному учебному образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях?

**6. Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерна для:**

а - Готовность обучаемого к применению знаний в знакомых ситуациях характерна для;

б - второго уровня усвоения знаний;

в - третьего уровня усвоения знаний;

г - четвертого уровня усвоения знаний.

**7. Чем характеризуется третий уровень усвоения специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности:**

а - осознание смысла и фиксация в памяти полученной информации на уровне восприятия;

б - готовность к применению знаний по известному учебному образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях;

в - готовность обучаемого к творческому и эффективному применению знаний в новых, незнакомых ситуациях?

**8. В системе знаний по физкультурно-спортивной деятельности социально-психологические основы содержат информацию о:**

а - биомеханике движений;

б - физическом развитии;

в - физических упражнениях;

г - физической подготовке.

**Ответы :**

**Основы занятий:**

1. В
2. Б
3. Б
4. А
5. А
6. Б
7. А
8. Г

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни  Формирование знаний, 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**

1. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры

**Здоровье**

**1. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:**

а - легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б – он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических психических нагрузок;

в - он бодр и жизнерадостен;

г – наблюдается все вышеперечисленное.

**2. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

а – легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;

б – отсутствуют наследственные хронические заболевания;

в – достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

г – физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

**3. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

- а – его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б – быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в – легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г – наблюдается все вышеперечисленное.

**4. Завершите предложение. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть.....**

**5. Состояние здоровья обусловлено:**

- а- резервными возможностями организма;    б – образом жизни;
- в – уровнем здравоохранения;                    г – отсутствием болезней;

**6. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует его:**

- а – физическую подготовленность;                    б- участие в соревнованиях;
- в – физическое развитие;                                г – нравственное здоровье.

**7. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является:**

- а – закаливание организма;                            б – участие в соревнованиях;
- в – ежедневная утренняя зарядка;                г – выполнение физических упражнений;

**8. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:**

- а – закаливание организма;                            б – участие в соревнованиях;
- в – ежедневная утренняя гимнастика;            г – выполнение физических упражнений;

**9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

- а – помогает формированию ритмичной работы организма;
- б – позволяет избежать неоправданных физических упражнений;
- в – содействует правильному выполнению запланированных дел;
- г – распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение

каждого дня.

**10. Завершите утверждение. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как.....**

**11. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека:**

- а – соматическое здоровье;
- б – психическое здоровье;
- в – физическое здоровье?

**2. Какой вид здоровья характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы:**

- а – нравственное здоровье;    б – общее здоровье;    в – физическое здоровье?

**13. Индивидуальное развитие организма – это:**

- а – филогенез;    б – гаметогенез;    в – онтогенез;    г – овогенез.

**14. К эндогенным факторам индивидуального развития человека относят:**

- а – бальнеологические факторы;    б – высоту над уровнем моря;
- в – тип конституции тела;                    г - занятия физическими упражнениями.

**15. Как называется заключительный этап онтогенеза:**

- а – долгожители;    б – зрелый возраст.    в – старческий возраст?

**16. Какие факторы влияют на индивидуальное развитие человека:**

- а – экологические и социальные;
- б – наследственные и генетические;
- в – эндогенные и экзогенные факторы?

**17. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**

- а – влиянием эндогенных и экзогенных факторов;    б – генетикой и наследственностью человека;
- в – влиянием социальных и экологических факторов;
- г – двигательной активностью человека.

**18. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**

а – биологический возраст; б – календарный возраст;  
в – скелетный и зубной возраст; г – сенситивный период.

**19. Основной характеристикой, определяющей темпы роста, развития, созревания, старения организма и продолжительность жизни, является:**

а – биологический возраст; б – календарный возраст; в – скелетный и зубной возраст.

**20. Детей, у которых двигательный возраст опережает календарный, называют:**

а – двигательными акселерантами; б – двигательными ретрандантами;  
в – амбидекстриками; г – одаренными.

Время на выполнение: 10 мин.

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

#### Текст задания

1. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры контролю и самоконтролю

#### контроль и самоконтроль

10. Субъективный показатель состояния организма:

- а- глубина и чистота дыхания;
- б- частота сердечных сокращений;
- в- нарушение аппетита;

г- жизненная ёмкость лёгких;

11.Объективный показатель состояния организма это:

а- ощущение своей работоспособности;

б- длина окружности грудной клетке;

в- чувство утомления ;

г- настроение;

12. нормальная температура человека:

а- 37,2

б- 35,6;

в- 36,6;

г- 36,2;

13. Что отражает показатель ЧСС ( частота сердечных мышц):

а- функциональное состояние сердечной сосудистой системы;

б- специальную работоспособность человека;

в- функциональные возможности системы дыхания;

Двигательная активность и трудоспособность

контроль и самоконтроль

10.в;

11.б;

12.в;

13.а;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

**Практическое задание № 1. Раздел легкая атлетика Тема 2. 3: «Бег на средние дистанции»**

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку  Самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.	1 балл
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формирование 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

**1. Выполнить** бег на месте в максимальном темпе.

Учитывают количество беговых шагов

Между двумя стойками на расстоянии 1го метра натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром и умножается на два.

Время на выполнение: 10 сек.

Время на выполнение: 20 мин.

#### Практическое задание № 2. Раздел легкая атлетика Тема 2. 5: «Кроссовая подготовка»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку	1 балл

Самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.	
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формирование 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

1. Челночный бег 3x10. Тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13м, отмечают стартовую и финишную линию. Отмеряют 10 метровый участок с стартовой и финишной линией.
2. Непрерывный бег 5 мин. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега за 5 мин.

Время на выполнение: 20 мин.

#### Практическое задание № 3. Раздел легкая атлетика

#### Тема 2. 7: «Прыжки и прыжковые упражнения»

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку  Самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.	1балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

#### Текст задания

1. Прыжок вверх, см – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола.



Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова

Время на выполнение: 60 сек.

#### Практическое задание № 4. Раздел легкая атлетика

##### Тема 2. 8: «Прыжки в длину с разбега»

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Наблюдение и оценка способности студента контролировать и оценивать свою физическую нагрузку  Самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.	1
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

#### Текст задания

2. Прыжок в длину с места, см – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Время на выполнение: 60 сек.

#### Практическое задание № 5 Раздел легкая атлетика

##### Тема 2. 9: «Воспитание физических качеств»

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---------------------------------------	---------------------------

<p>Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре</p>	1
<p>Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки</p> <p>Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.</p>	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

### Текст задания

1.Подтягивание в висе на перекладине. Количество раз. Выполняют из положения виса хватом сверху.

Время на выполнение: 60 сек.

4 Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы. Выполняют из положения, сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой.

Время на выполнение: 60 сек.

3.Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейки, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют линейкой по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки.

Время на выполнение: 60 сек.

### Практическое задание № 6 Раздел легкая атлетика

#### Тема 2. 10: «Метание»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---------------------------------------	---------------------------

Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей 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

1 Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы. Выполнить из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Дальность броска измеряют рулеткой.

Время на выполнение: 60 сек.

### Практическое задание № 7 Раздел легкая атлетика

#### Тема 2. 11: «Метание гранаты»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей 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

11.Подтягивание в висе на перекладине. Выполняют из положения вися хватом сверху.

Время на выполнение: 120 сек.

### Практическое задание № 8. Раздел гимнастика

Тема 4.6: « Дыхание при выполнении физических упражнений»

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1 балл
Наблюдение и оценка знаний общей 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

1. Выполнить контрольные программные упражнения по элементам акробатики

#### Юноши:

Акробатика, Кувырок вперёд, назад, силой стойка на голове, кувырок вперёд в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

Время на выполнение с подготовкой: 5 мин.

#### Девушки:

Акробатика И. П. – о. с., кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках.

Время на выполнение: 20 мин .

## Практическое задание № 9. Раздел лыжная подготовка

### Тема 5.1: «Инвентарь для занятий лыжной подготовке»

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей 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

##### 1.Подбор лыж по росу

Время на выполнение: 20 мин .

##### 2.Выполнить контрольные программные упражнения по 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.

Время на выполнение: 20 мин .

## Практическое задание № 10.

### Тема 5.2: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формирование 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 технику выполнения классических лыжных ходов.

Время на выполнение с подготовкой: 10 мин.

#### Практическое задание № 11 .

**Тема 5.3: «Подъемы и спуски на лыжах. Торможения, повороты на лыжах»**

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формирование 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 технику выполнения классических лыжных ходов.

Время на выполнение с подготовкой: 10 мин.

**Практическое задание №12 . Раздел бадминтон**

**Тема 7.1: «Правила игры в бадминтон»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей 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**

**1.Написать основные правила игры в бадминтон**

Время на выполнение с подготовкой: 20мин.

**Практическое задание № 13 .**

**Тема 7.2: «Прием и передача волана»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формирование 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 технику выполнения приема и передачи волана.

Время на выполнение с подготовкой: 10 мин.

**Практическое задание № 14 .**

**Тема 7.3: «Игра в бадминтон»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	1
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки	
Формирование 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**

Показать техника игры в бадминтон из одной партии до 21 очка

Время на выполнение 20 мин.

**6.1.3 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**



Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни  Формирование знаний, 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

#### 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

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертное наблюдение и оценка самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

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 свой дневник самоконтроля по теме: «Общие и отличительные особенности врачебного наблюдения за здоровьем студентов физической культурой»

**Протокол исследования**

ФИО \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ месяц \_\_\_\_\_

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

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

Время на выполнение: 180 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	2 балл

Экспертное наблюдение и оценка самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	
--	--

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 балла  
 За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

По внешним признакам можно судить о хорошем и плохом состоянии занимающихся

Хорошее состояние	Плохое состояние
Цвет лица	
Розовый, матовый, покраснение лица.	Резкое побледнение, пятна на лице.
Выражение лица	
Спокойное решительное	Страх, апатия, сонливость.
Выделение пота	
Появление испарины	Обильное выделение пота
Дыхание	
Учащенное, глубокое, ритмичное.	Поверхностное, аритмичное дыхание через широко раскрытый рот.
Координация движений	
Движения уверенные	Дискоординированность, потеря равновесия.

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

Время на выполнение: 180 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка
---------------------------------------	--------

	<b>(кол-во баллов)</b>
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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: 90мин .

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 балла  
За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

1. Название праздника.
  2. Упражнения
  3. Правила
- Время на выполнение: 90мин .

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 6 к теме 2.4Раздел легкая атлетика  
«Бег на длинные дистанции»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание 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**

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №7 к теме 2.6 Раздел легкая атлетика «Методика проведения ОРУ»*

### **Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 балла

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 лица:

Комплекс упражнений 1 (выполняется поточным методом)

И. п. о. с.

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

### Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и. п.;  
 3—4—то же направо.  
 2. И. п. — руки за головой. 1 — наклон туловища вправо; 2 — наклон назад; 3 —  
 наклон влево; 4 — и. п.  
 3. И. п. — о. с. 1 — присед, руки за спину; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4  
 — и. п.

Время на выполнение: 90 мин .

### ***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №28 к теме 2.12. «Естественные факторы природы как оздоравливающие средства физического воспитания»***

#### **Перечень объектов контроля и оценки**

Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре.	1 балл
Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни Формирование знаний, 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

**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 № 8 к теме 3.1. Раздел программы волейбол «Прием и передача мяча»***

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	1 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

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: 90мин .

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 9 к теме 3.2Раздел программы волейбол«Прием и передача мяча»***

#### **Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 балла

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: 90мин .

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 10 к теме 3.3Раздел программы волейбол«Прием и передача мяча»***

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	1 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

**Общее количество баллов за работу – 2 баллов**

**Текст задания**

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

Круговая тренировка должна состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90мин .

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №11 к теме 3.4Раздел программы волейбол«Нападающий удар блокировка»***

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2балла

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 № 12 к теме 3.5***

«Расположение игроков на площадке»

**Перечень объектов контроля и оценки**

Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 волейболу на «Приз первокурсника»
2. Показать навыки судейства по волейболу в практической деятельности.

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из одной партий

Время на выполнение: 90мин .

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 13 к теме 3.6**

«Двухсторонняя игра»

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 волейболу на «Приз первокурсника»
2. Показать навыки судейства по волейболу в практической деятельности.

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из одной партии

Время на выполнение: 90мин .

***Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №14 к теме 3.7«Двухсторонняя игра»***

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 №15 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)
У. 5 Обладать навыками организаторских способностей по судейству спортивных соревнований и проведение групповых занятий;  ОК 5,	Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
ЗЗ. - спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;  ОК 3, ОК 4,	Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	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: 45 мин.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №16 к теме 4.1Раздел программы гимнастика«Основная гимнастика»*

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---------------------------------------	------------------------

Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	1 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

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 №17 к теме 4.2Раздел программы гимнастика «Развитие координационных способностей»*

#### **Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №18 к теме 4.3Раздел программы гимнастика «Опорные прыжки»*

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №19 к теме 4.4Раздел программы гимнастика «Акробатические упражнения»*



## Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 №20 к теме 4.5 Раздел программы гимнастика «Методика обучения оздоровляющей гимнастики»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 с группой. Состоящего из 8 – 10 упражнений, направленного на подготовку организма к основной части урока

Время на выполнение: 45 мин.

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №21 к теме 6.1 Раздел программы баскетбол «Ведение и передача мяча»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
--	-----------------------------------

Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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.

Участие в соревнованиях по баскетболу

Время на выполнение: 180 мин.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №22 к теме 6.2 Раздел программы баскетбол «Броски и передача мяча»*

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 №23к теме 6.3Раздел программы по баскетболу«Методика проведения учебно-тренировочного занятия»*

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 на «Приз первокурсника»**

**2Написать основные правила судейства по баскетболу**

**Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий**

Время на выполнение: 90 мин.

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №24 к теме 6.4 Раздел программы баскетбол «Действие игроков в нападении, в защите»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка --2 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 №25 к теме 6.5 Раздел программы по баскетболу «Правила судейства по баскетболу»***

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 2 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 на «Приз первокурсника»**

**2. Написать основные правила судейства по баскетболу**

**Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий**

Время на выполнение: 90 мин.

*Внеаудиторная самостоятельная работа студентов №26, к теме 6.6, Раздел программы по баскетболу «Организация и проведения соревнований по баскетболу»*

**Перечень объектов контроля и оценки**

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертная оценка организаторских способностей студента в качестве судьи в период проведения соревнований	2 балл
Наблюдение и оценка индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, самоанализа и коррекции результатов собственной работы.	

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 на «Приз первокурсника»**

**2Написать основные правила судейства по баскетболу**

**Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий**

Время на выполнение: 180 мин.

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

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы	2 балл
Экспертная оценка знаний физической и прикладной подготовки, знание основ самоконтроля	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 2 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.

## 5.2 Задания промежуточной аттестации

### 5.2.1 Контрольные нормативы

№ 1 Раздел легкая атлетика

Тема: «Контрольные нормативы по легкой атлетике»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---------------------------------------	---------------------------



Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	10
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -10 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

Выполнить контрольные нормативы по дисциплине «Физическая культура»

для студентов 1 курса всех специальностей колледжа

Виды упражнений	Оценки					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег- 100м (сек)	13.8	14.5	15	16.2	17.0	17.8
Бег- 400 м (мин, сек)	1.10	1.15	1.18	1.40	1.45	1.50
Бег- 1000 м (мин, сек)	3.20	3.25	3.50	4.50	5.00	5.30
Бег- 2000м (мин, сек)	-	-	-	11.3	12.00	12.30
Бег- 3000м (мин, сек)	13.5	14.00	15.7	-	-	-
Метание гранаты:	32м.	28м.	25м.	21м.	18м.	15м.

девушки-500гр. юноши-700гр.						
Прыжки с места (м, см)	2.20	2.00	1.70	1.85	1.70	1.50
Подтягивание на перекладине (раз)	10	9	8	-	-	-
Отжимание от пола в упоре лёжа	30	28	25	-	-	-
Отжимание в упоре от скамейки (раз)	-	-	-	28	25	20
Поднимание туловища из положения, лёжа (в мин. раз)	-	-	-	30	28	25

Время на выполнения 180 мин

## № 2 Раздел школьной программы волейбол

Тема: «Контрольные нормативы по волейболу»

### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	10
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -10 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

#### Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по волейболу

**Общее количество баллов за работу 10– баллов**

## **Волейбол 1курс**

*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:

**Время на выполнения 180 мин**

### **№ 3 Раздел школьной программы баскетбол**

**Тема: «Контрольные нормативы по баскетболу»**

#### **Перечень объектов контроля и оценки**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	10
Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки  Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.	

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -10 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 1курс.

*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 вися 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.

**Время на выполнения 180 мин**

**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)
У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)	Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	10
ОК 1, ОК 2, ОК 10 3.2 - общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;	Наблюдение и оценка знаний общей 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 гимнастике

**Общее количество баллов за работу 10– баллов**

## Гимнастика 1курс

### Нормативы ОФП:

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

### Зачетные упражнения:

#### Юноши:

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

#### Девушки:

- Акробатика И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекаат 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.

**Время на выполнения 180 мин**

### Раздел школьной программы Лыжная подготовка №5

**Тема: «Контрольные нормативы по лыжной подготовке»**

#### Перечень объектов контроля и оценки

Основные показатели оценки результата	Оценка (кол-во баллов)
---------------------------------------	---------------------------

<p>Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре</p>	<p>10 балл</p>
<p>Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки</p> <p>Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности.</p>	

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 1 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**

<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Оценка (кол-во баллов)</b>
Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре	10 балл
Наблюдение и оценка знаний общей 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**

*Зачетные упражнения:*

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

## 7. Шкала оценки образовательных достижений

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

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

№ п.п.	Наименование работ	Всего баллов 100			
		Текущая аттестация 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 <sup>*</sup> (включена в п. 1.)	2		5	
<b>Итого</b>		16	24	28	32

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

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



61-100 баллов	зачтено
---------------	---------

## **8. Информационное обеспечение обучения**

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

### ***Печатные издания***

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобр. учрежд./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017. – 273с

### ***Электронные ресурсы***

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

### ***Дополнительные источники***

4. 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. — (Профессиональное образование). // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
5. 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>
6. О развитии физической культуры и спорта в Приморском крае в 2016г.: экспресс информация /авт.кол. :Н.Г.Баулова и др.- Владивосток: Приморскстат , 2017.
4. Физическая культура. Методики практического обучения /авт.кол. И.С.Барчуков, - М.: Академия,2016.
5. Журналы:  
«Физкультура и спорт».

## **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

№	Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине
п.п	

	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»**

<b>Физическая культура</b>	Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека.
<b>Физическое воспитание</b>	Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоничное развитие личности.
<b>Средства физического воспитания</b>	Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры.
<b>Физическое упражнение</b>	Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.
<b>Физическое развитие</b>	Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств

	организма в течении индивидуальной жизни.
<b>«Физическое совершенство»</b>	Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.
<b>Двигательное умение</b>	Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения.
<b>Сила</b>	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.
<b>Быстрота</b>	Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.
<b>Выносливость</b>	Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности.
<b>Гибкость</b>	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.
<b>Ловкость</b>	Способность быстро овладевать новыми движениями.
<b>Общая физическая подготовка</b>	Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.)
<b>Врачебный контроль</b>	Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.
<b>Самоконтроль</b>	Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм.
<b>«Тренировка»</b>	Процесс упражнений, или приучений
<b>Спортивная тренировка</b>	Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения
<b>Физические упражнения</b>	Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека,
<b>«Нагрузкой» физических упражнениях</b>	<b>в</b> Называют величину их воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей