

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Уровень подготовки: базовый

Год набора на ООП

2020


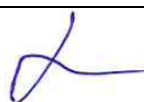

Артем 2020

Рабочая учебная программа дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов НПО и СПО, утвержденными Департаментом государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 27 августа 2009 года, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 28 июля 2014 г. N 804, для освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах** базовой подготовки, реализуемой колледжем филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Артеме (далее Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме).

Разработчики:

| Место работы | Занимаемая должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|-------------------------------------|---|-------------------|---|
| Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме | Преподаватель высшей квалификационной категории | Л.В.Зайцева |  |

Эксперты

| Место работы | Занимаемая должность, | Инициалы, фамилия | Подпись |
|-----------------------------|---|-------------------|---|
| МОУДОД ДЮСШ «Феникс» | Директор ДЮСШ «Феникс» Тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории | И.А. Фомин |  |
| МОУДОД ДЮСШ «Феникс» | Тренер-преподаватель, высшей квалификационной категории | Д.Н. Колпаков |  |
| 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



Л. Е. Ткаченко

СОГЛАСОВАНА

Зав. отделением



М.С.Словикова

Методист УМЧ

Т. И. Теплякова

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 33 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 36 |
| 5 ГЛОССАРИЙ | 44 |
| 6 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ | 45 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ «Физическая культура» вводится, в соответствии с ФГОС СПО, в качестве обязательной дисциплины учебного цикла ОГСЭ – «Общий гуманитарный и социально-экономической учебный цикл» в программу подготовки специалистов среднего звена, (далее - ППССЗ) по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**.

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

1.2 Место дисциплины в структуре учебной программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в обязательную часть учебного цикла ОГСЭ - «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки специалистов среднего звена по специальности **09.02.03 Программирование в компьютерных системах**.

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

Рабочая учебная программа ориентирована на достижение следующих целей:

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

Задачи учебной дисциплины:

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

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 При изучении учебной дисциплины рассматриваются:

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

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной программы дисциплины:

Максимальная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе;

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

Самостоятельная работа обучающегося – 168 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу.

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| лекции | 6 |
| практические занятия | 162 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего), | 168 |
| в том числе: | |
| Секция по легкой атлетике | 30 |
| Секция по волейболу | 30 |
| Секция по баскетболу | 30 |
| Оздоровительная гимнастика | 26 |
| Исследовательская работа | 26 |
| Соревнования | 26 |
| Проверка знаний осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль знаний осуществляется в 3,4,5,6,7. семестрах (выполнение контрольных работ). Промежуточная аттестация проводится в восьмом семестре в форме дифференцированного зачёта (компьютерное тестирование). | |

2.1. Тематический план по учебной дисциплине в разрезе модулей

| Наименование модулей и тем | Максимальная учебная нагрузка | Внеаудиторная работа студента (час) | Количество аудиторных часов | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------|
| | | | Всего | в том числе: | |
| | | | | Теоретическое обучение | ЛПЗ, семинары |
| 3 семестр | | | | | |
| Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры | 12 | 6 | 6 | 6 | 0 |
| Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. | 4 | 2 | 2 | 2 | - |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни | 4 | 2 | 2 | 2 | - |

| | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | | | | |
| Модуль 2 Легкая атлетика | 32 | 16 | 16 | 0 | 16 |
| Тема 2.1 Бег, беговые упражнения. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.2 Бега на короткие дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.4 Бега на длинные дистанции | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.5 Кроссовая подготовка | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.7 Прыжки в длину с разбега | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 2.8 Метание | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 3. Волейбол | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 3.1. Прием и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 3.2 Прием мяча в движении | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 3.3 Подача мяча | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема3.4 Нападающий удар, блокировка. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 3.5 Расположение игроков на площадке. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр 3 семестр | 64 | 32 | 32 | 6 | 26 |
| 4 семестр | | | | | |
| Модуль 4 Гимнастика | 32 | 16 | 16 | 0 | 14 |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 4.2 Развитие координационных способностей | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема4.3 Опорные прыжки | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 4.4 Акробатические упражнения | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема4.5 Методика обучения оздоровляющей гимнастики | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений | 4 | 2 | 2 | - | 2 |

| | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| Тема 4. 7 Сдача контрольных нормативов | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 5. Баскетбол | 28 | 14 | 14 | 0 | 14 |
| Тема 5.1 Ведение и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.2 Броски и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика | 16 | 8 | 8 | 0 | 10 |
| Тема 6.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 6.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 6.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 6.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр 4 семестр | 76 | 38 | 38 | 0 | 38 |
| 5 семестр | | | | | |
| Модуль 7 Легкая атлетика | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 7.1 Бег, беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 7.2 Бега на короткие дистанции. Метание гранаты | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 7.3 Бег на средние дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 7.4 Бега на длинные дистанции | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 7. 5 Кроссовая подготовка Контрольные | 4 | 2 | 2 | - | 2 |

| | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| нормативы | | | | | |
| Модуль 8. Волейбол | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 8.1. Прием и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 8.2 Прием мяча в движении | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 8.3 Подача мяча | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 8.4 Нападающий удар, блокировка. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 8.5 Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр 5 семестр | 40 | 20 | 20 | 0 | 20 |
| 6 семестр | | | | | |
| Модуль 9. Гимнастика | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 9.1 Основная гимнастика- | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 9.2 Развитие координационных способностей | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема9.3 Опорные прыжки | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 9.4 Акробатические упражнения | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема9.5 Методика обучения оздоровляющей гимнастики | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 10. Баскетбол | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 10.1 Ведение и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 10.2 Броски и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 10.4 Действие игроков в нападении, в защите | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 10.5 Правила судейства по баскетболу. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика | 20 | 10 | 10 | 0 | 10 |
| Тема 11.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 11.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 11.3 Выполнение | 4 | 2 | 2 | - | 2 |

| | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| упражнений для развития силы основных мышечных групп | | | | | |
| Тема 11.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 11.5 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр 6 семестр | 60 | 30 | 30 | 0 | 30 |
| 7 семестр | | | | | |
| Модуль 12. Легкая атлетика | 32 | 16 | 16 | 0 | 16 |
| Тема 12.1 Бег, беговые упражнения. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.2 Бега на короткие дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.3 Бег на средние дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.4 Бега на длинные дистанции | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.5 Кроссовая подготовка | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.7 Прыжки. Прыжковые упражнения. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.8 Прыжки в длину с разбега. Бега на короткие дистанции. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 12.9 Воспитание физических качеств | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 13. Волейбол | 24 | 12 | 12 | 0 | 12 |
| Тема 13.1. Прием и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 13.2 Прием мяча в движении | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 13.3 Подача мяча | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 13.4 Нападающий удар, блокировка. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 13.5 Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 13.6 Двухсторонняя игра. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр 7 семестр | 56 | 28 | 28 | 0 | 28 |
| 8 семестр | | | | | |
| Модуль 14. Гимнастика | 12 | 6 | 6 | 0 | 6 |
| Тема 14.1 Развитие координационных | 4 | 2 | 2 | - | 2 |

| | | | | | |
|---|------------|------------|------------|----------|------------|
| способностей | | | | | |
| Тема 14.2 Опорные прыжки | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 14.3 Акробатические упражнения | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 15. Баскетбол | 12 | 6 | 6 | | 6 |
| Тема 15.1 Ведение и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 15.2 Броски и передача мяча. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 15.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Модуль 16. Ритмическая и атлетическая гимнастика | 16 | 8 | 8 | 0 | 8 |
| Тема 16.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 16.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 16.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Тема 16.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | 4 | 2 | 2 | - | 2 |
| Всего за семестр | 40 | 20 | 20 | 0 | 20 |
| Всего | 336 | 168 | 168 | 6 | 162 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

| Наименование разделов модулей и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i> | Объём часов | Уровень освоения |
|---|---|----------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 семестр | | | |
| Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры | | 6 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------|
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | Содержание теоретического материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1 | 2 | 3 |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. | Содержание учебного материала Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Средства физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности организма под воздействием физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2 | 2 | 3 |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 3 | 2 |
| Модуль 2. Легкая атлетика | | 16 | |
| Тема 2.1 Бег, беговые упражнения. | Содержание практического материала Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|------|
| Тема 2.2 Бега на короткие дистанции. | Содержание практического материала Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Тема 2.3 Бег на средние дистанции. | Содержание практического материала Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Тема 2.4 Бега на длинные дистанции | Содержание практического материала Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров) | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Тема 2.5 Кроссовая подготовка | Содержание практического материала Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин) Закрепление и совершенствования бега на выносливость | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |
| Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9 | 2 | 3 |
| Тема 2.7 Прыжки в длину с разбега | Содержание практического материала Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №10 | 2 | 3 |
| Тема 2.8 Метание | Тема 2.8 Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность, метание малого мяча на дальность. Метание гранаты: метание гранаты с места, метание гранаты с разбега, метание гранаты на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №11 | 4 | 3 |
| Модуль 3. Волейбол | | 10 | |
| Тема 3.1. | Содержание практического материала | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------------|------|
| Прием и передача мяча. | Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12 | 2 | 3 |
| Тема 3. 2 Прием мяча в движении | Содержание практического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,3 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13 | | 3 |
| Тема 3.3 Подача мяча. | Содержание практического материала Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14 | 2 | 3 |
| Тема3. 4 Нападающий удар, блокировка. | Содержание практического материала Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15,16 | 2 | 3 |
| Тема 3. 5 Расположение игроков на площадке. | Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра | 2 | 1,2 |
| Итого за 3 семестр | | 64(32+32) | |
| 4 семестр | | | |
| Модуль 4 Гимнастика | | 14 | |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | Содержание практического материала Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1 | 2 | 3 |
| Тема 4. 2 Развитие координационных способностей | Содержание практического материала Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. ОРУ методом круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2 | 2 | 3 |
| Тема4.3 Опорные прыжки. | Содержание практического материала Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косоного разбега в длину толчком одной ноги. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 2 | 3 |
| Тема 4.4 Акробатические упражнения | Содержание практического материала Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. | 2 | 1,2 |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | Пережат. Кувьрки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |
| Тема 4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики | Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Тема 4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений | Содержание практического материала Проведение Учебно-тренировочных занятий (основной части урока) | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Тема 4.7 Сдача контрольных нормативов | Содержание практического материала Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Пережат. Кувьрки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Модуль 5. Баскетбол | | 14 | |
| Тема 5.1 Ведение и передача мяча. | Содержание практического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |
| Тема 5.2 Броски и передача мяча. | Содержание практического материала Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9 | 2 | 3 |
| Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Содержание практического материала Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10 | 2 | 3 |
| Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите. | Содержание практического материала Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11 | 2 | 3 |
| Тема 5.5 Правила судейства по | Содержание практического материала Учебная игра Приобретение инструкторских знаний | 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|--|-----------|-----|
| баскетболу. | «Судья по спорту» | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12 | 2 | 3 |
| Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. | Содержание практического материала Правила и судейство по баскетболу. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13 | 2 | 3 |
| Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | Содержание практического материала Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14 | 2 | 3 |
| Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах. | | 10 | |
| Тема 6.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | Содержание практического материала 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 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15 | 2 | 3 |
| Тема 6.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 16 | 2 | 3 |
| Тема 6.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | Содержание практического материала Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 17 | 2 | 3 |
| Тема 6.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |

| | | | |
|--|---|-------------------|-----|
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 18 | 2 | 3 |
| Тема 6.5 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. | Содержание практического материала Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 19 | 4 | 3 |
| Итого за 4 семестр | | 76 (38+38) | |
| | 5 семестр | | |
| Модуль 7 легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 7.1 Бег, беговые упражнения. | Содержание практического материала Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1 | 2 | 3 |
| Тема 7.2 Бега на короткие дистанции. | Содержание практического материала Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2 | 2 | 3 |
| Тема 7.3 Бег на средние дистанции. | Содержание практического материала Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 2 | 3 |
| Тема 7.4 Бега на длинные дистанции | Содержание практического материала Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров) | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |
| Тема 7.5 Кроссовая подготовка | Содержание практического материала Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин) Закрепление и совершенствования бега на выносливость | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Модуль 8. Волейбол | | 10 | |
| Тема 8.1. Прием и передача мяча. | Содержание практического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,2 |

| | | | |
|--|--|-------------------|-----|
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Тема 8.2 Прием мяча в движении | Содержание практического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Тема 8.3 Подача мяча. | Содержание практического материала Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |
| Тема 8.4 Нападающий удар, блокировка. | Содержание практического материала Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9 | 2 | 3 |
| Тема 8.5 Расположение игроков на площадке. | Содержание практического материала Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10 | 4 | 3 |
| Итого за 5 семестр | | 40 (20+20) | |
| | 6 семестр | | |
| Модуль 9 Гимнастика | | 10 | |
| Тема 9.1 Основная гимнастика | Содержание практического материала Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1 | 2 | 3 |
| Тема 9.2 Развитие координационных способностей | Содержание практического материала Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. ОРУ методом круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2 | 2 | 3 |
| Тема 9.3 Опорные прыжки. | Содержание практического материала Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косога разбега в длину толчком одной ноги. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 2 | 3 |
| Тема 9.4 | Содержание практического материала | 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|-----------|-----|
| Акробатические упражнения | Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |
| Тема 9.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики | Содержание практического материала Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Модуль 10. Баскетбол | | 10 | |
| Тема 10.1 Ведение и передача мяча. | Содержание практического материала Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Тема 10.2 Броски и передача мяча. | Содержание практического материала Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Содержание практического материала Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия Личностно – ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений Коллективный способ обучения: групповой командный. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |
| Тема 10.4 Действие игроков в нападении, в защите. | Содержание практического материала Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технические и тактические приемы игры Учебная игра | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9 | 2 | 3 |
| Тема 10.5 Правила судейства по баскетболу. | Содержание практического материала Учебная игра Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту» | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10 | 2 | 3 |
| Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа | | 10 | |
| Тема 11.1 | Содержание практического материала Выполнение упражнений для развития | 2 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|-------------------|------|
| Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | | |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11 | 2 | 3 |
| Тема 11.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12 | 2 | 3 |
| Тема 11.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | Содержание практического материала Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13 | 2 | 3 |
| Тема 11.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14 | 2 | 3 |
| Тема 6.5 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. | Содержание практического материала Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15 | 4 | 3 |
| Итого за 6 семестр | | 60 (30+30) | |
| | 7 семестр | | |
| Модуль 12. Легкая атлетика | | 16 | |
| Тема 12.1 Бег, беговые упражнения. | Содержание практического материала Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения (челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий). Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|-----------|------|
| | студента ВСП № 1 | | |
| Тема 12.2 Бега на короткие дистанции. | Содержание практического материала Бег на короткие дистанции (60м, 100м); Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения. Бег с контролем скорости по пульсу | 2 | 1, 2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2 | 2 | 3 |
| Тема 12.3 Бег на средние дистанции. | Содержание практического материала Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Длительный бег в равномерном темпе. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 2 | 3 |
| Тема 12.4 Бега на длинные дистанции | Содержание практического материала Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу. Бег на выносливость (800, 1500 метров) | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |
| Тема 12.5 Кроссовая подготовка | Содержание практического материала Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин) Закрепление и совершенствования бега на выносливость | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Тема 12.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | Содержание практического материала Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений. Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Тема 12.7 Прыжки. Прыжковые упражнения. | Содержание практического материала Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Тема 12.8 Прыжки в длину с разбега. | Содержание практического материала Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с продвижением вперед на одну и двух ногах. Закрепление и совершенствование прыжков в длину с разбега. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |
| Модуль 13. Волейбол | | 12 | |

| | | | |
|---|--|-------------------|-----|
| Тема 13.1. Прием и передача мяча. | Содержание теоретического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 9 | 2 | 3 |
| Тема 13.2 Прием мяча в движении | Содержание практического материала Прием мяча : сверху, снизу, от сетки. Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 10 | 2 | 3 |
| Тема 13.3 Подача мяча. | Содержание практического материала Подача мяча снизу. Верхняя прямая подача. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 11 | 2 | 3 |
| Тема 13.4 Нападающий удар, блокировка. | Содержание практического материала Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах. Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 12 | 2 | 3 |
| Тема 13.5 Расположение игроков на площадке. | Содержание практического материала Расположение зон и игроков на волейбольной площадке. Двухсторонняя игра | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 13,14 | 4 | 3 |
| Тема 13.6 Двухсторонняя игра. | Содержание практического материала Двухсторонняя игра Практикум по проведению соревнований по волейболу | 2 | 1,2 |
| Итого за 7 семестр | | 56 (28+28) | |
| | 8 семестр | | |
| Модуль 14 Гимнастика | | 6 | |
| Тема 14.1 Основная гимнастика | Содержание практического материала Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 1 | 2 | 3 |
| Тема 14.2 Развитие координационных способностей | Содержание практического материала Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата. ОРУ методом круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 2 | 2 | 3 |

| | | | |
|--|---|----------|-----|
| Тема 14.3 Опорные прыжки. Акробатические упражнения | Содержание практического материала Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косога разбега в длину толчком одной ноги. Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3 | 2 | 3 |
| Модуль 15. Баскетбол | | 6 | |
| Тема 15.1 Ведение и передача мяча. | Содержание практического материала Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4 | 2 | 3 |
| Тема 15.2 Броски и передача мяча. | Содержание практического материала Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5 | 2 | 3 |
| Тема 15.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Содержание практического материала Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия Личностно – ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений Коллективный способ обучения: групповой командный. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6 | 2 | 3 |
| Модуль 16. Ритмическая и атлетическая гимнастика | | 8 | |
| Тема 16.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | Содержание практического материала Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гимнастическими снарядами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7 | 2 | 3 |
| Тема 16.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гириями гимнастическими снарядами, на тренажерах. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8 | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|-------------------|-----|
| Тема 16.3 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Содержание практического материала Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9 | 2 | 3 |
| Тема 16.4 Выполнение композиций под музыкальное сопровождение: « Школьный вальс», «Рок-Н-рол» | Содержание практического материала Выполнение композиций из упражнений с разными амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 | 1,2 |
| | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10 | 4 | 3 |
| Итого за 8 семестр | | 40 (20+20) | |
| | Итого по дисциплине: 336 Теоретическое обучение – 6 Практические занятия - 162 Внеаудиторная самостоятельная работа -168 | | |

2.3 Внеаудиторная самостоятельная работа

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

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

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

Таблица 4. Тематика самостоятельных работ:

| № | Учебно-образовательный модуль (тема) | Тематика самостоятельных работ | семестр | | | | | |
|---|---|---|---------|---|---|----|---|---|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Модуль 1 Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | Подготовка реферата на тему: «Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом» | * | * | * | .* | * | * |
| 2 | Тема 1.2 | Проведение исследования на тему: | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | Социально экономические основы физической культуры. | «Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов и учащихся филиала» | | | | | | | |
| 3 | Тема 1.3 Основа здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Простейшие методики работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции» Подготовка презентации по теме. | * | * | * | * | * | * | * |
| 4 | Модуль 2 Легкая атлетика Тема 2.1 Бег, беговые упражнения. | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике. Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту» | * | * | * | * | * | * | * |
| 5 | Тема 2.2 Бег на короткие дистанции | Организация и проведение соревнований . «Дня здоровья». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) | * | * | * | * | * | * | * |
| 6 | Тема 2.3 Бег на средние дистанции | «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы. | * | * | * | * | * | * | * |
| 7 | Тема 2.4 Бег на длинные дистанции | Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы. | * | * | * | * | * | * | * |
| 8 | Тема 2.5 Кроссовая подготовка | Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей. | * | * | * | * | * | * | * |
| 9 | Тема 2.6 Методика проведения ОРУ | Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики. | * | * | * | * | * | * | * |
| 10 | Тема 2.7 Прыжки в длину | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 11 | Тема 2.8 Метание | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 12 | Модуль 3. Волейбол Тема 3.1. Прием и передача мяча. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Тема 3.2 Прием мяча в движении | Организация и проведение соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях на «Приз первокурсника» | * | * | * | * | * | * |
| 14 | Тема 3.3 Подача мяча. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * |
| 15 | Тема 3.4 Нападающий удар, блокировка. | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля. | * | * | * | * | * | * |
| 16 | Тема 3.5 Расположение игроков на площадке. | Организация и проведение соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях на «Приз первокурсника» | * | * | * | * | * | * |
| 17 | Модуль 4 гимнастика Тема 4.1 Основная гимнастика | «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)» | * | * | * | * | * | * |
| 18 | Тема 4.2 Развитие координационных способностей | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг». | * | * | * | * | * | * |
| 19 | Тема 4.3 Опорные прыжки. | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоровляющей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | * |
| 20 | Тема 4.4 Акробатические упражнения | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». | * | * | * | * | * | * |
| 21 | Тема 4.5 Методика обучения оздоровляющей гимнастики | Проведение учебно-тренировочного занятия. Формирование инструкторских знаний по проведению оздоровляющей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | * |
| 22 | Тема 4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)». | * | * | * | * | * | * |
| 23 | Тема 4.7 Сдача контрольных нормативов | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 24 | Модуль 5. Баскетбол Тема 5.1 Ведение и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости. Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей. | * | * | * | * | * | * |
| 25 | Тема 5.2. Броски и передача мяча. | Посещение секции по баскетболу, участие в соревнованиях. | * | * | * | * | * | * |
| 26 | Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту). | * | * | * | * | * | * |
| 27 | Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите. | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): заполнить дневник самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств». | * | * | * | * | * | * |
| 28 | Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. | Написание основных правил судейства по баскетболу. | * | * | * | * | * | * |
| 29 | Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту). | * | * | * | * | * | * |
| 30 | Тема 5.7 Сдача контрольных нормативов | Написание основных правил судейства по баскетболу. Учебная игра по баскетболу | * | * | * | * | * | * |
| 31 | Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика Тема 6.1 Выполнение упражнений для развития силы | Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * |
| 32 | Тема 6.2 Воспитание абсолютной и относительной силы | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» | * | * | * | * | * | * |
| 33 | Тема 6.3 Выполнение упражнений для развития силы | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | * | * | * | * | * | * |
| 34 | Тема 6.4 Воспитание абсолютной и относительной | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | силы избранных групп мышц | | | | | | | | |
| 35 | Тема 6.5 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений | Подготовка к выполнению нормативов ГТО Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | 8 |
| 36 | Модуль 7. Легкая атлетика Тема 7.1 Бег, беговые упражнения. | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике. Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту» | * | * | * | * | * | * | * |
| 37 | Тема 7.2 Бег на короткие дистанции | Организация и проведение соревнований «Дня здоровья» в качестве судей | * | * | * | * | * | * | * |
| 38 | Тема 7.3 Бег на средние дистанции | Подготовка к всемирному Дню здоровья «Кросс нации» | * | * | * | * | * | * | * |
| 39 | Тема 7.4 Бег на длинные дистанции | Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы. | * | * | * | * | * | * | * |
| 40 | Тема 7.5 Кроссовая подготовка | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 41 | Модуль 8. Волейбол Тема 8.1. Прием и передача мяча. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 42 | Тема 8.2 Прием мяча в движении | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 43 | Тема 8.3 Подача мяча. | Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки. | * | * | * | * | * | * | * |
| 44 | Тема 8.4 Нападающий удар, блокировка. | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля. | * | * | * | * | * | * | * |
| 45 | Тема 8.5 Расположение игроков на площадке. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 46 | Модуль 9 Гимнастика Тема 9.1 Основная гимнастика | «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)». | * | * | * | * | * | |
| 47 | Тема 9.2 Развитие координационных способностей | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг». | * | * | * | * | * | |
| 48 | Тема9.3 Опорные прыжки. | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | |
| 49 | Тема 9.4 Акробатические упражнения | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма». | * | * | * | * | * | |
| 50 | Тема9.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики | Проведение учебно-тренировочного занятия. Формирование инструкторских знаний по проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | |
| 51 | Модуль 10 Баскетбол Тема 10.1 Ведение и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * |
| 52 | Тема 10.2. Броски и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести. Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей. | * | * | * | * | * | * |
| 53 | Тема 10.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту). | * | * | * | * | * | * |
| 54 | Тема 10.4 Действие игроков в нападении, в защите. | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): заполнить дневник самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств». | * | * | * | * | * | * |
| 55 | Тема 10.5 Правила судейства | Написание основных правил судейства по баскетболу. | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | по баскетболу. | | | | | | | | |
| 56 | Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика Тема 11.1 Выполнение упражнений для развития силы | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | * | * | * | * | * | * | * |
| 57 | Тема 11.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 58 | Тема 11.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» | * | * | * | * | * | * | * |
| 59 | Тема 11.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» | * | * | * | * | * | * | * |
| 60 | Тема 11.5 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 61 | Модуль 12 Легкая атлетика Тема 12.1 Бег, беговые упражнения. | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике. Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту» | * | * | * | * | * | * | * |
| 62 | Тема 12.2 Бег на короткие дистанции | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 63 | Тема 12.3 Бег на средние дистанции | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | * | * | * | * | * | * | * |
| 64 | Тема 12.4 Бег на длинные дистанции | Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы. | * | * | * | * | * | * | * |
| 65 | Тема 12.5 Кроссовая | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника | * | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | подготовка | самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | | | | | | | |
| 66 | Тема 12.6 Методика проведения ОРУ | Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики. Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановления этих показателей. | * | * | * | * | * | * | * |
| 67 | Тема 12.7 Прыжки, прыжковые упражнения | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 68 | Тема 12.8 Прыжки в длину с разбега | «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы. | * | * | * | * | * | * | * |
| 69 | Модуль 13. волейбол Тема 13.1. Прием и передача мяча. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 70 | Тема 13.2 Прием мяча в движении | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | * | * | * | * | * | * | * |
| 71 | Тема 13.3 Подача мяча. | Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки. | * | * | * | * | * | * | * |
| 72 | Тема 13.4 Нападающий удар, блокировка. | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля. | * | * | * | * | * | * | * |
| 73 | Тема 13.5 Расположение игроков на площадке. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 74 | Тема 13.6 Двухсторонняя игра | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 75 | Модуль 14. Гимнастика Тема 14.1 Развитие координационных способностей | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг». | * | * | * | * | * | * | * |
| 76 | Тема 14.2 Опорные прыжки. | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики. Личностно-ориентированные технологии: - индивидуальная дозировка упражнений; - коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | * | * |
| 77 | Тема 14.3 Акробатические упражнения | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования): Заполнение дневника самоконтроля по теме: | * | * | * | * | * | * | * |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | | «Наблюдение за состоянием своего организма». | | | | | | | |
| 78 | Модуль 15 Баскетбол Тема 15.1 Ведение и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 79 | Тема 15.2. Броски и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести. Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей. | * | * | * | * | * | * | * |
| 80 | Тема 15.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | Организация и проведение соревнований по баскетболу. Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту). | * | * | * | * | * | * | * |
| 81 | Модуль 16.Ритмическая и атлетическая гимнастика Тема 16.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок» | * | * | * | * | * | * | * |
| 82 | Тема 16.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей. | * | * | * | * | * | * | * |
| 83 | Тема 16.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 84 | Тема 16.5 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |

Тематика реферативно-исследовательской работы предлагается студентам преподавателями, при этом преподаватели обеспечивают консультирование студентов по ней и по остальным видам самостоятельной работы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и стрелкового (электронного) тира.

1. Спортивный комплекс:

1.1 Спортивный зал, оснащённый оборудованием :

- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6х14) для проведения оздоровляющей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер « Здоровье», музыкальный центр;
- место для стрельбы.

1.2 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, оснащённый оборудованием :

:

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер):): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки

1.3 Стрелковый (электронный) тир, оснащённый оборудованием :

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

с техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- программа;
- лазерный пистолет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания:

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>

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

3.2.2. Электронные ресурсы:

ЭБС «ИД Гребенников» <http://grebennicon.ru>

Elibrary (НЭБ) <http://elibrary.ru>

ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru

ЭБС «Лань» e.lanbook.com

3.3. Дополнительные источники:

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

Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL:

Виленский, М.Я.

Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный. <https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1. — URL: <https://book.ru/book/935979> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 4. - 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, сетки |

3.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура» проходит в условиях созданной образовательной среды как в учебном заведении, так и в организациях, соответствующих профилю изучаемой дисциплины. Освоением программы дисциплины завершается реализация дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла. Одновременно с дисциплиной изучаются дисциплины «Психология общения», «Иностранный язык» и «Основы философии». Предшествуют изучению - дисциплины «История», «Русский язык и культура речи».

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

3.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию дисциплины:

- наличие высшего гуманитарного образования, соответствующего профилю дисциплины «Физическая культура»;

- опыт работы в соответствующей профессиональной деятельности;

- стажировка не реже 1 раза в три года.

Реализацию дисциплины обеспечивают преподаватели:

1. Зайцева Любовь Васильевна: окончила Хабаровский государственный педагогический институт факультет физического воспитания, 1983 г. Квалификация: учитель физической культуры. Стаж педагогической работы – 39 лет. Высшая квалификационная категория. Награждена значком «Отличник народного просвещения» в 1996г.
2. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 4 года. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Таблица 5. - Результаты обучения и формы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | -экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | - экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля |

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-

прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. Суммарная оценка выполнения тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрами.

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

Таблица 6. - Формы и методы контроля и оценки результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели результатов подготовки | Формы и методы контроля |
|--|--|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - овладение достижениями физической культуры; - формировать индивидуальную физическую культуру; - укреплять здоровье: закалять организм, повышать его устойчивость к различным заболеваниям; - формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности. | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа). Письменные проверочные работы. |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий. | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа). |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | самоанализ и коррекция результатов собственной работы; - характеризовать изученные методики по оздоровлению организма. | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа). |

4.3 Соответствие содержания дисциплины требуемым результатам обучения

Таблица 7

| № п/п | Результаты | Учебно-образовательные модули | | | | | |
|-------|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Освоенные общие и профессиональные компетенции | | | | | | |
| 1.1 | Организовывать собственную деятельность, выбирать | * | * | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | | | * | * | * | * |
| 1.2 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | * | * | * | * | * | * |
| 1.3 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | * | * | * | * | * | * |
| 2 | Дисциплинарные компетенции (знания, умения) | | | | | | |
| | знания: | | | | | | |
| 2.1 | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | * | * | * | * | * | * |
| | умение: | | | | | | |
| 2.2 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | * | * | * | * | * | * |

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

Таблица 8 - Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

| № п.п. | Наименование работ | Всего баллов 100 | | | |
|-----------|--|--------------------|---------|------------------------|----|
| | | Текущая аттестация | | Семестровая аттестация | |
| | | От 0 до 40 баллов | | От 60 до 100 баллов | |
| | | (1-9 неделя) | | (9-17 неделя) | |
| | | спорт. достиж. | компет. | | |
| 1 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | | | | |
| 2 | Ведение мяча | 2 | 3 | | |
| 3 | Штрафной бросок | 2 | 3 | | |
| 4 | Подача мяча | 4 | 6 | | |
| 5 | Действия игроков в защите | 4 | 6 | | |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 2 | 6 | | |
| 7 | Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание) | | | | |
| 8 | Бег на 100 м., кросс 1000 м. | | | 3 | 6 |
| 9 | Прыжки в длину | | | 4 | 6 |
| 10 | Метание гранаты | | | 4 | 6 |
| 11 | Сдача контрольных нормативов | | | 2 | 6 |
| 12 | Зачёт | | | 10 | 8 |
| 13 | Посещаемость | 2 | | 5 | |
| | Итого | 16 | 24 | 28 | 32 |

Таблица 9 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобалльной в пятибалльную.

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

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 10. Девушки

| Раздел Лёгкая атлетика | Курс | оценка | | |
|---------------------------|-------|--------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м (сек) | 2курс | 16,2 | 16,5 | 17,5 |
| | 3курс | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| Бег 400м (мин) | 2курс | 1,25 | 1,30 | 1,40 |
| | 3курс | 1,20 | 1,30 | 1,40 |
| Бег 800м (мин) | 2курс | 3,20 | 3,30 | 3,40 |
| | 3курс | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Бег 2000м (мин) | 2курс | 10,30 | 11,30 | 12,00 |
| | 3курс | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Прыжки в высоту (м) | 2курс | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| | 3курс | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
| Прыжки в длину (м) | 2курс | 3.60 | 3.40 | 3.00 |
| | 3курс | 3.80 | 3.50 | 3.50 |
| тание гранаты (500г.)(м) | 2курс | 21 | 18 | 14 |
| | 3курс | 21 | 18 | 15 |

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 11. Юноши

| Раздел Лёгкая атлетика | Курс | оценка | | |
|-----------------------------|-------|--------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м(сек) | 2курс | 13,8 | 14,2 | 14,7 |
| | 3курс | 13,6 | 14,0 | 14,5 |
| Бег 400м(мин) | 2курс | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| | 3курс | 1.05 | 1.10 | 1.15 |
| Бег 1000м(мин) | 2курс | 3.30 | 3.40 | 3.50 |
| | 3курс | 3.20 | 3.30 | 3.40 |
| Бег 3000м (мин) | 2курс | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| | 3курс | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Прыжки в высоту(см) | 2курс | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| | 3курс | 1.35 | 1.30 | 1.25 |
| Прыжки в длину (см) | 2курс | 4.50 | 4.20 | 4.00 |
| | 3курс | 4.80 | 4.45 | 4.20 |
| Метание гранаты (700г.) (м) | 2курс | 38 | 34 | 32 |
| | 3курс | 40 | 35 | 32 |

Волейбол 2курс

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;
- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах 20 – 15 – 10 раз;
- Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)
- Подача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.

- Уметь провести разминку с группой.
 - Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
 - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
 - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
 - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

Волейбол 3курс

Требования к студентам:

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

Волейбол 4курс

Требования к студентам:

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

Баскетбол 2курс.

Требования к студентам:

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

Баскетбол 3курс

Требования к студентам:

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

Баскетбол 4курс

Требования к студентам:

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
 - Взаимодействие игроков;
 - Держание игрока в тыловой зоне;
 - Штрафные броски из 5 попыток 3 – 2– 1 раза
- ОФП:
- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
 - Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
 - Знать правила игры и судить учебные игры.

Гимнастика 2курс

Нормативы ОФП:

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

Зачетные упражнения:

Юноши:

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

Девушки:

- Акробатика И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держат), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, пережат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держат), упор присев, мост, из моста в упор присев переворотом.
- Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.

Хореография: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги, шаги вальса.

- Скакалка. Составить комплекс упражнений со скакалкой. Выполнить 300-500 прыжков за 5 минут.

Гимнастика 3курс

Нормативы ОФП:

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

Зачетные упражнения:

Юноши:

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

Девушки:

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

Гимнастика 4курс

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

Нормативы ОФП:

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

Ритмическая гимнастика

| № п/п | Контрольные упражнения | Оценка в баллах | | |
|-------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------|---------------|
| | | 5 | 4 | 3 |
| Гимнастический комплекс упражнений: | | | | |
| 1 | - утренней гимнастики | До 9 баллов | До 8 баллов | До 7,5 баллов |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2 | - производственной гимнастики | | | |
| 3 | - релаксационной гимнастики (до 10 баллов) | | | |

Атлетическая гимнастика

Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперед 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 .

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

| | |
|--|--|
| Физическая культура | Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека. |
| Физическое воспитание | Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоничное развитие личности. |
| Средства физического воспитания | Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры. |
| Физическое упражнение | Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания. |
| Физическое развитие | Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств организма в течении индивидуальной жизни. |
| «Физическое совершенство» | Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека. |
| Двигательное умение | Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения. |
| Сила | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. |
| Быстрота | Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени. |
| Выносливость | Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности. |
| Гибкость | Способность человека выполнять движения с большой амплитудой. |
| Ловкость | Способность быстро овладевать новыми движениями. |
| Общая физическая подготовка | Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности. |
| Специальная физическая | Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности |

| | |
|------------------------------|---|
| подготовка | (профессиональной, спортивной и др.) |
| Врачебный контроль | Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. |
| Самоконтроль | Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм. |
| «Тренировка» | Процесс упражнений, или приучений |
| Спортивная тренировка | Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения |
| Физические упражнения | Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека, |

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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

БЫЛО:

СТАЛО:

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

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ

Техническая экспертиза программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, представленной преподавателем предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин

**колледжа филиала Зайцевой Л.В.
ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

| № | Наименование экспертного показателя | Экспертная оценка | |
|---|--|---------------------|-----|
| | | да | Нет |
| Экспертиза оформления титульного листа и оглавления | | | |
| 1. | Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС и УП | да | |
| 2. | Название филиала соответствует названию по Уставу | да | |
| 3. | На титульном листе указан учебный цикл, код и наименование специальности | да | |
| 4. | Оборотная сторона титульного листа заполнена | да | |
| 5. | Нумерация страниц в «Содержании» верна | да | |
| Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» | | | |
| 6. | Раздел 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» имеется | да | |
| 7. | Наименование программы дисциплины совпадает с наименованием на титульном листе | да | |
| 8. | Пункт 1.1. «Область применения программы» заполнен | да | |
| 9. | Пункт 1.2. «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» заполнен | да | |
| 10. | Пункт 1.3. «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины» заполнен | да | |
| 11. | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС | да | |
| 12. | Вариативная часть отражена (при наличии) | не предусмотрена | |
| 13. | ПК, на которые ориентировано содержание дисциплины, указаны | да | |
| 14. | ОК, формируемые в процессе изучения дисциплины, указаны | да | |
| 15. | Подстрочные надписи удалены | да | |
| 16. | Пункт 1.4. «Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины» заполнен | да | |
| 17. | Перечислены виды самостоятельной работы | да | |
| 18. | Указанное количество часов в графе «Итого» соответствует учебному плану | да | |
| Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» | | | |

| | | | |
|---|---|----|--|
| 19. | Раздел 2. «Структура и содержание учебной дисциплины» имеется | да | |
| 20. | Пункт 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен | да | |
| 21. | Таблицы 2.2., 2.3 «Тематический план и содержание учебной дисциплины» заполнены | да | |
| 22. | Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы в таблицах 2.1 , 2.2 и 2,3. совпадает | да | |
| 23. | Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы в таблицах 2.1 , 2.2 и 2,3. совпадает | да | |
| 24. | Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, 2.1 , 2.2 и 2,3. совпадает | да | |
| 25. | Объем в часах имеется во всех ячейках | да | |
| 26. | Перечислены виды самостоятельной работы студентов, сформулированные через деятельность | да | |
| 27. | Сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке | да | |
| 28. | В таблицах 2.2. и 2,3. все графы и строки заполнены | да | |
| Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины» | | | |
| 29. | Раздел 3 «Условия реализации программы дисциплины» имеется | да | |
| 30. | Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнен | да | |
| 31. | Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» заполнен в соответствии с требованиями ГОСТ по оформлению литературы | да | |
| 32. | В пункте 3.2. указаны информационные основные и дополнительные источники для студентов и преподавателя | да | |
| 33. | В списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад | да | |
| Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» | | | |
| 34. | Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» имеется | да | |
| 35. | Наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.3 | да | |
| ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ | | | |
| Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу | | да | |

Разработчик программы Васи Л.В.Зайцева
«27» апреля 2020 г.

СОГЛАСОВАНА

Председатель ПЦК ООД К

Зав.отделением он

Методист УМЧ Т

«28» апреля 2020 г.

Л.Е. Ткаченко

М.С.Словицова

Т.И.Теплякова

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ

Содержательная экспертиза программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, представленной преподавателем предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин колледжа

филиала

Зайцевой Л.В.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

| № | Наименование экспертного показателя | Экспертная оценка | | | Примечание |
|---|---|-------------------|-----|------------------------|------------|
| | | да | нет | заключение отсутствует | |
| Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» | | | | | |
| 1. | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в ФГОС СПО (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС) | да | | | |
| 2. | В пункте 1.3. указаны ПК и ОК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины | да | | | |
| 3. | Вариативная часть содержит требования к результатам освоения дисциплины (при наличии) | не предусмотрена | | | |
| Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» | | | | | |
| 4. | Содержание видов учебной деятельности соответствует требованиям, предъявляемым к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»). | да | | | |
| 5. | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ПК и ОК | да | | | |
| 6. | Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения | да | | | |
| 7. | Тематика лабораторных и/или практических работ соответствует формируемым умениям и ориентирована на подготовку к овладению ПК в профессиональном модуле | да | | | |
| 8. | Тематический план и содержание учебной дисциплины соответствует содержанию материала, указанного в разделе 1. | да | | | |

| | | | | | |
|---|--|------------------|--|--|--|
| 9. | Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе | да | | | |
| 10. | Содержание самостоятельной работы студентов, в т.ч. внеаудиторной, направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины | да | | | |
| 11. | Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно | да | | | |
| 12. | Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно | да | | | |
| 13. | Содержание учебного материала соответствует требованиям к формированию знаний и умений. | да | | | |
| 14. | Объем времени достаточен для освоения указанного в содержании учебного материала | да | | | |
| 15. | Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям | да | | | |
| 16. | Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины (пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа) | не предусмотрена | | | |
| Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины» | | | | | |
| 17. | Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины | да | | | |
| 18. | Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины | да | | | |
| 19. | Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники | да | | | |
| 20. | Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны | да | | | |
| 21. | Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины | да | | | |
| 22. | Информационные источники указаны с учетом содержания дисциплины | да | | | |
| Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| 23. | Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения | да | | | |
| 24. | Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации | да | | | |
| 25. | Формы и методы контроля позволяют оценивать степень освоения умений и усвоения знаний | да | | | |

| | | |
|---|----|-----|
| Итоговое заключение (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну) | да | нет |
| Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению | да | |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке | | |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению | | |

Разработчик программы Л.В.Зайцева Л.В.Зайцева
«27» апреля 2020 г.

СОГЛАСОВАНА

Председатель ПЦК ООД Л.Е.Ткаченко Л.Е. Ткаченко
Зав.отделением М.С.Словицова М.С.Словицова
Методист УМЧ Т.И.Теплякова Т.И.Теплякова
«28» апреля 2020 г.

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ

Содержательная экспертиза программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах, представленной преподавателем предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин колледжа

**филиала
Зайцевой Л.В.**

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

| № | Наименование экспертного показателя | Экспертная оценка | | | Примечание |
|---|---|-------------------------|-----|------------------------|------------|
| | | да | нет | заключение отсутствует | |
| Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» | | | | | |
| 1. | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в ФГОС СПО (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС) | да | | | |
| 2. | В пункте 1.3. указаны ПК и ОК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины | да | | | |
| 3. | Вариативная часть содержит требования к результатам освоения дисциплины (при наличии) | не предусмотрена | | | |
| Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» | | | | | |
| 4. | Содержание видов учебной деятельности соответствует требованиям, предъявляемым к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»). | да | | | |
| 5. | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ПК и ОК | да | | | |
| 6. | Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения | да | | | |
| 7. | Тематика лабораторных и/или практических работ соответствует формируемым умениям и ориентирована на подготовку к овладению ПК в профессиональном модуле | да | | | |
| 8. | Тематический план и содержание учебной дисциплины соответствует содержанию материала, указанного в разделе 1. | да | | | |
| 9. | Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в | да | | | |

| | | | | | |
|---|--|---------------------|--|--|--|
| | разделе | | | | |
| 10. | Содержание самостоятельной работы студентов, в т.ч. внеаудиторной, направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины | да | | | |
| 11. | Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно | да | | | |
| 12. | Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно | да | | | |
| 13. | Содержание учебного материала соответствует требованиям к формированию знаний и умений. | да | | | |
| 14. | Объем времени достаточен для освоения указанного в содержании учебного материала | да | | | |
| 15. | Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям | да | | | |
| 16. | Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины (пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа) | не предусмотрена | | | |
| Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины» | | | | | |
| 17. | Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины | да | | | |
| 18. | Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины | да | | | |
| 19. | Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники | да | | | |
| 20. | Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны | да | | | |
| 21. | Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины | да | | | |
| 22. | Информационные источники указаны с учетом содержания дисциплины | да | | | |
| Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» | | | | | |
| 23. | Основные показатели оценки результатов обучения позволяют | да | | | |

| | | | | | |
|-----|---|----|--|--|--|
| | однозначно диагностировать уровень освоения | | | | |
| 24. | Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации | да | | | |
| 25. | Формы и методы контроля позволяют оценивать степень освоения умений и усвоения знаний | да | | | |

| | | |
|---|----|-----|
| Итоговое заключение (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну) | да | нет |
| Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению | да | |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке | | |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению | | |

Разработчики программы
27 апреля 2020 г.



Зайцева Л.В.

Эксперты:



Д.Н. Колпаков

И.А. Фомин

С.И. Зайцев


28 апреля 2020 г.

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

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Уровень подготовки: базовый

Год набора на ООП

2020

Артем 2020

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
научно- методического совета


от 18 мая 2020 г. №7

Председатель  О.И. Иванова

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин филиала
ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артёме

Протокол № 14 от 12 мая 2020 года

Председатель ПЦК ООД  Л.Е.Ткаченко

Разработчик:  Л.В.Зайцева

преподаватель кафедры предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артёме

23 апреля 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | стр. |
|--|--------|
| 1. Общие положения | 4 |
| 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке | 4 5 |
| 3. Оценивание результатов по видам контроля | |
| 4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений | |
| 5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации | 5 |
| 6. Структура контрольных заданий | 43 |
| 7. Шкала оценки образовательных достижений | 53 |
| 8. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников | |
| 9. Глоссарий | 60 |

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу подготовки специалистов среднего звена по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура, очной и заочной формы обучения.

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

КОС разработаны в соответствии с:

программой подготовки специалистов среднего звена по специальности:

09.02.03 Программирование в компьютерных системах;
рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов |
|--|---|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы |
| 32. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля |

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний | Текущий контроль |
|--|--|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание, тестовое задание |
| 2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание |

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

| Содержание учебного материала по программе УД | Тип контрольного задания | |
|--|--------------------------|----------------|
| | З1. | У1. |
| Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | ВСП№1 ПЗ№1 | ВСП№1 ПЗ №1 |
| Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. | ВСП№2 ПЗ№2 | ВСП№2 ПЗ№2 |
| Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | ВСП№3 ПЗ №3 | ВСП№3 ПЗ№3 |
| Модуль 2 Легкая атлетика | | |
| Тема 2.1 Бег, беговые упражнения. | ВСП№4 | ВСП№4 |
| Тема 2.2 Бега на короткие дистанции. | ВСП№5 | ВСП№5 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | ВСП№6 | ВСП№6 |
| Тема 2.4 Бега на длинные дистанции | ВСП№7 | ВСП№7 |
| Тема 2.5 Кроссовая подготовка | ВСП№8 | ВСП№8 |
| Тема 2.6 Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | ВСП№9 | ВСП№9 |
| Тема 2.7 | ВСП№10,33 | ВСП№10,33 |

| | | |
|---|-----------|-----------|
| Прыжки. Прыжковые упражнения. | | |
| Тема 2.8 Прыжки в длину с разбега. | BCP№11.34 | BCP№11.34 |
| Тема 2.9 Воспитание физических качеств | BCP№35 | BCP№35 |
| Тема 2.10 Метание. | BCP№36 | BCP№36 |
| Тема 2.11 Метание гранаты | BCP№37 | BCP№37 |
| Тема 2.12 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | BCP№38,39 | BCP№38,39 |
| Модуль 3. | | |
| Тема 3.1. Прием и передача мяча. | BCP№12 | BCP№12 |
| Тема 3.2 Прием мяча в движении | BCP№13 | BCP№13 |
| Тема 3.3 Подача мяча. | BCP№14 | BCP№14 |
| Тема 3.4 Нападающий удар, блокировка. | BCP№15 | BCP№15 |
| Тема 3.5 Расположение игроков на площадке. | BCP№16 | BCP№16 |
| Тема 3.6 Двухсторонняя игра. | BCP№17 | BCP№17 |
| Тема 3.7 Двухсторонняя игра | BCP№17 | BCP№17 |
| Тема 3.8 Правила судейства по волейболу. | BCP№17 | BCP№17 |
| | | |
| Модуль 4 | | |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | BCP№18 | BCP№18 |
| Тема 4.2 Развитие координационных способностей | BCP№19 | BCP№19 |
| Тема 4.3 Опорные прыжки. | BCP№20 | BCP№20 |
| Тема 4.4 Акробатические упражнения | BCP№21 | BCP№21 |
| Тема 4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики | BCP№22 | BCP№22 |
| Тема 4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений | BCP№23 | BCP№23 |
| Тема 4.7 Сдача контрольных нормативов | BCP№24 | BCP№24 |
| Тема 4.8 Сдача контрольных нормативов | BCP№25 | BCP№25 |
| | | |
| Тема 5.1 Ведение и передача мяча. | BCP№26 | BCP№26 |
| Тема 5.2 | BCP№27 | BCP№27 |

| | | |
|--|--------|--------|
| Броски и передача мяча. | | |
| Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | BCP№28 | BCP№28 |
| Тема 5.4 Действие игроков в нападении, в защите. | BCP№29 | BCP№29 |
| Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. | BCP№30 | BCP№30 |
| Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. | BCP№31 | BCP№31 |
| Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | BCP№32 | BCP№32 |

Используемые сокращения

ПР – практическая работа

BCP – внеаудиторная самостоятельная работа

КН – контрольные нормативы спортивных упражнений

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

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

| | | |
|---|-------|-------|
| Прыжки в длину с разбега. | | |
| Тема 2.9 Воспитание физических качеств | КН №1 | КН №1 |
| Тема 2.10 Метание. | КН №1 | КН №1 |
| Тема 2.11 Метание гранаты | КН №1 | КН №1 |
| Тема 2.12 Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | КН №1 | КН №1 |
| Модуль 3. Волейбол | | |
| Модуль 3. Тема 3.1. Прием и передача мяча. | КН№2 | КН№2 |
| Тема 3.2 Прием мяча в движении | КН№2 | КН№2 |
| Тема 3.3 Подача мяча. | КН№2 | КН№2 |
| Тема 3.4 Нападающий удар, блокировка. | КН №2 | КН №2 |
| Тема 3.5 Расположение игроков на площадке. | КН №2 | КН №2 |
| Тема 3.6 Двухсторонняя игра. | КН №2 | КН №2 |
| Тема 3.7 Двухсторонняя игра | КН №2 | КН №2 |
| Тема 3.8 Правила судейства по волейболу. | КН №2 | КН №2 |
| Модуль 4 | | |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | КН№4 | КН№4 |
| Тема 4.2 Развитие координационных способностей | КН№4 | КН№4 |
| Тема 4.3 Опорные прыжки. | КН№4 | КН№4 |
| Тема 4.4 Акробатические упражнения | КН №4 | КН №4 |
| Тема 4.5 Методика обучения оздоравливающей гимнастики | КН №4 | КН №4 |
| Тема 4.6 Дыхание при выполнении физических упражнений | КН №4 | КН №4 |
| Модуль 5. | | |
| Раздел Баскетбол | | |
| Тема 5.1 Ведение и передача мяча. | КН№3 | КН№3 |
| Тема 5.2 Броски и передача мяча. | КН№3 | КН№3 |
| Тема 5.3 Методика проведения учебно - тренировочного занятия | | |
| Тема 5.4 | КН №3 | КН №3 |

| | | |
|--|-------|-------|
| Действие игроков в нападении, в защите. | | |
| Тема 5.5 Правила судейства по баскетболу. | КН №3 | КН №3 |
| Тема 5.6 Специальные упражнения баскетболистов. | КН №3 | КН №3 |
| Тема 5.7 Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | КН №3 | КН №3 |
| Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика | | |
| Тема 6.1 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | КН№7 | КН№7 |
| Тема 6.2 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | КН№7 | КН№7 |
| Тема 6.3 Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп | КН№7 | КН№7 |
| Тема 6.4 Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | КН№7 | КН№7 |
| Тема 6.5 Выполнение индивидуальных композиций из упражнений | КН№7 | КН№7 |
| Тема 6.6 Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений. | КН№7 | КН№7 |

6. Структура контрольных заданий

6.1 Задания текущего контроля

6.1.1 Тестовые задания

Тестовое задание №1 к теме 1.1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке»

Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания.

Выполнить тестовое задание по основам знаний физической культуры

Физическая культура

- 1. Направленный процесс формирования необходимого арсенала двигательных умений и навыков, гармоничного развития физических качеств и связанных с ними способностей, от которых зависят эффективность трудовой деятельности, достижение высокой физической и умственной работоспособности, сохранение здоровья и творческого долголетия человека, отражается в:**
 - а - физической готовности человека к самостоятельной жизни;
 - б - общей физической подготовленности человека в спорте;
 - в - профессиональной подготовленности человека к трудной деятельности .
- 2. В каком веке впервые был употреблен термин « физическая подготовка»:**
 - а - XVII в.;
 - б - XVIII в.;
 - в - XIX в.;
 - г - XX в.
- 3. Под физической культурой понимается:**
 - а - педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б - регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в - достижения общества, отражающие физическое и духовное развития человека.
- 4. Физическая культура способствует формированию:**
 - а - восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
 - б - базовой физической подготовленности;
 - в - профессионально-прикладной физической подготовленности;
 - г - всего перечисленного.
- 5. Физическая культура представляет собой :**
 - а - учебный предмет в школе ;
 - б - выполнение упражнений на уроках;

- в - процесс совершенствования возможностей человека;
- г - часть человеческой культуры.

6. В чем заключается основной смысл физической культуры как компонента культуры общества:
- а - в укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей;
 - б - в обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
 - в - в совершенствовании природных, физических свойств человека;
 - г - в создании специфических природных ценностей?

Физическое воспитание

1. Одно из ведущих направлений физической культуры, которая сформировалась как необходимость передачи жизненного опыта в применение орудий труда, способов ведения охоты и боевых действий, называется:
- а - физическим воспитанием;
 - б - процессом приобретения двигательных умений и навыков;
 - в - физическим развитием;
 - г - физической подготовкой.
2. Физическое воспитание – это:
- а - целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса;
 - б - Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как о субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействие с другими, осуществляет свою деятельность и поведение;
 - в - процесс, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств человека.
3. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:
- а - результаты научных исследований;
 - б - прогрессивные идеи о содержании в путях воспитания гармонически развитой личности;
 - в - осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними.
 - г - желание заниматься физическими упражнениями.

Ответы

Физическая культура:

1. А
2. В
3. В
4. Б
5. Г
6. В

Физическое воспитание:

1. А
2. В
3. В

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

Тестовое задание №2 к теме 1. 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК2.3 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре. | 1 балл |

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 балла

Текст задания

1. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры

Физическая подготовка

1. Физическая подготовка – это:

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

2. Физическая подготовка представляет собой:

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

3. Физическая подготовленность характеризуется:

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

Ответы. Физическая подготовка:

1. Б
2. А
3. Б

закаливание

5 Реакция организма на изменения времени года называется:

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

6. При понижении температуры среды у человека:

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

Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:

- а- потоотделения;
- б- пигмент, образующийся в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей;
- в- длительность сальных желез;
- г- наличие рецепторов, воспринимающих тепло, боль, прикосновения.

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

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

9. Что понимается под закаливанием :

- а- посещение бани, сауны;
- б- повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

- в- купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г- укрепление здоровья.

Ответы закаливание

- 5.а;
- 6.в;
- 7.а;
- 8.в;
- 9.б;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

Тестовое задание №3 к теме 1.3 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2балла

Текст задания

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

1. Под двигательной активностью понимают:

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

2.Под работоспособностью понимается:

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

3. Физическая работоспособность –это :

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

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

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

контроль и самоконтроль

10. Субъективный показатель состояния организма:

- А - глубина и чистота дыхания;
- Б - частота сердечных сокращений;
- В - нарушение аппетита;
- Г - жизненная ёмкость лёгких;

11. Объективный показатель состояния организма это:

- А - ощущение своей работоспособности;
- Б - длина окружности грудной клетки;
- В - чувство утомления ;
- Г - настроение;

12. нормальная температура человека:

- А - 37,2
- Б - 35,6;
- В - 36,6;
- Г - 36,2;

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

- А - функциональное состояние сердечной сосудистой системы;
- Б - специальную работоспособность человека;
- В - функциональные возможности системы дыхания;

Двигательная активность и трудоспособность

ответы :

- 1.а;
- 2.в;
- 3.г;
- 4.б;

контроль и самоконтроль

- 10.в;
- 11.б;
- 12.в;
- 13.а;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

6.1.2 Внеаудиторные самостоятельные работы студентов

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл
 За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов
Общее количество баллов за работу – 2 балла

Текст задания

1. Подготовить реферат на тему:

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

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

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

Протокол исследования

ФИО _____ Группа _____ месяц _____

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

По внешним признакам

можно судить о хорошем и плохом состоянии 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

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

| | | |
|---|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК2,3 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

2. Написать основные правила соревнований по легкой атлетике

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

1. Название праздника.
2. Упражнения
3. Правила

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК2,3 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

Сбор материала для исследования по теме: «Бег с контролем скорости по пульсу(частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная».

Заполнить таблицу и определить величину ЧСС во время бега

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл
 За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов
 Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК2,3 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК2,3 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл
 За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов
 Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|---|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

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

Комплекс упражнений 1 (выполняется поточным методом)

И. п. о. с.

1 - руки на пояс; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3-4 руки через стороны вниз;

5 - выпад правой ногой вперед, руки вперед; 6 - и. п.;

7 -выпад левой ногой вперед, руки вперед; 8 и. п.;

9 - наклон туловища назад; 10- и. п.;

11 - наклон туловища вправо, руки вверх; 12 — и. п.;

13 — наклон влево, руки вверх; 14 — и. п.;

15 — упор присев; 16 — и. п. Комплекс следует повторить 2—3 раза подряд.

Комплекс 2

1. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вверх; 2 — и. п.;

3—4—то же направо.

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

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

5. — и. п.

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |

| | | |
|--|---|--------|
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |
|--|---|--------|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Контроль за физическим развитием:

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

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

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

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |

| | | |
|--|---|--------|
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |
|--|---|--------|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|--|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции | 1 балл |

| | | |
|--|---|--------|
| | физической нагрузки и результатов собственной работы | |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

1. Подготовить реферат на тему:

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|--|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 1 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

1.Провести разминку с группой.

Упражнения для формирования правильной осанки:

1. И. п. — стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками.

1—3 — три шага вперед, сохраняя правильную осанку; 4—6 — три шага назад и проверить правильность осанки. Упражнение повторить 3—5 раз.

2. И. п. — такое же, как в упражнении 1, руки находятся внизу. 1—3 — выполнить движения руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной;

4 — и. п. Упражнение повторить 3—5 раз.

3. И. п. — стойка на коленях, руки находятся внизу. 1—3 — прогибаясь,наклониться назад, стараясь руками достать пятки; 4 — и. п. Упражнение повторить

5—7 раз.

4. И. п. — о. с. с предметом на голове (мешочек с песком), руки находятся внизу.

1 — поднять руки вверх; 2 — развести руки в стороны; 3—4 присесть, руки вперед;

5 — медленно встать, руки вперед; 6 — опустить руки вниз. Упражнение повторить

4—6 раз.

Разминку провести фронтальным способом, состоящую из восьми упражнений

Время на выполнение: 10 мин .

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |

| | | |
|--|---|--------|
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |
|--|---|--------|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.

Комплекс ОРУ должен состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 1 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

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

Круговая тренировка должна состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|--|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Заполнить дневник самоконтроля (уровень развития физических качеств; упражнения на силу, прыгучести за 1 мин, гибкости из положения сидя наклон вперед)

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 16 к теме 3.5

«Расположение игроков на площадке»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения целей жизненных и профессиональных ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов

Текст задания

1. Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по волейболу

2. Показать навыки судейства по волейболу в практической деятельности.

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из одной партии

Время на выполнение: 90 мин .

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 17 к теме 3.6
«Двухсторонняя игра»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 5 баллов
Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл
За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу –3 баллов
Текст задания

1.Написать основные правила судейства по волейболу
Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл
За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу –3 баллов
Текст задания

1.Написать основные правила судейства по волейболу
Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 1 балл |

| | | |
|--|---|--------|
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 1 балл |
|--|---|--------|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу – 2 баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|---|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики.

Личностно-ориентированные технологии:

- индивидуальная дозировка упражнений;

- коллективный способ обучения: групповой, командный.

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

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

Проба с приседаниями.

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

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки, кроме данных ЧСС, используют также показатели дыхания. В покое частота дыхания (вдох-выдох), в среднем составляет 12-16 раз в мин. При средней нагрузке этот показатель увеличивается до 18-20 раз в мин., при высокой нагрузке - до 20-30 раз в мин. Частоту дыхания подсчитывают за 30 сек. и умножают на 2.

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики.

Личностно-ориентированные технологии:

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

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

Время на выполнение: 45 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|---|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения целей жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

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

| | | |
|---|---|--------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по баскетболу

Время на выполнение: 180 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 5 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

- 1.Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по баскетболу.
- 2.Написать основные правила судейства по баскетболу

Судейство по баскетболу выполнить, состоящее из двух партий 2 партии по 10 мин.

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Провести исследовательскую работу по теме: «Методика самоконтроля за уровнем физического развития».

Все данные записать в листе исследования

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

Контроль за физическим развитием:

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

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

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

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 5балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

1.Участие в соревнованиях по баскетболу

2Написать основные правила судейства по баскетболу

Судейство по волейболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 90 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 5 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

1.Участие в соревнованиях открытое Первенство колледжа по баскетболу

2Написать основные правила судейства по баскетболу

Судейство по баскетболу выполнить, состоящее из двух партий

Время на выполнение: 180 мин.

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

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 2 балл |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Общее количество баллов за работу 5 – баллов

Текст задания

Написание правил поведения самостоятельных занятий по баскетболу

Время на выполнение: 45 мин.

6.1.3 Раздел легкая атлетика № 1

Тема: «Контрольные нормативы по легкой атлетике»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 5б |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 5б |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по легкой атлетике

Время на выполнения 180 мин

Общее количество баллов за работу 10– баллов

6.2. Задания промежуточной аттестации

6.1 1 Контрольные нормативы по легкой атлетике 2-3 курсов №1

Таблица 7. Девушки

| Раздел Лёгкая атлетика | Курс | оценка | | |
|---------------------------|-------|--------|-------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м (сек) | 2курс | 16,2 | 16,5 | 17,5 |
| | 3курс | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| Бег 400м (мин) | 2курс | 1,25 | 1,30 | 1,40 |
| | 3курс | 1,20 | 1,30 | 1,40 |
| Бег 800м (мин) | 2курс | 3,20 | 3,30 | 3,40 |
| | 3курс | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Бег 2000м (мин) | 2курс | 10,30 | 11,30 | 12,00 |
| | 3курс | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Прыжки в высоту (м) | 2курс | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| | 3курс | 1,20 | 1,15 | 1,10 |
| Прыжки в длину (м) | 2курс | 3.60 | 3.40 | 3.00 |
| | 3курс | 3.80 | 3.50 | 3.50 |
| тание гранаты (500г.)(м) | 2курс | 21 | 18 | 14 |
| | 3курс | 21 | 18 | 15 |

Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-3 курсов

Таблица 7. Юноши

| Раздел Лёгкая атлетика | Курс | оценка | | |
|---------------------------|-------|--------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м(сек) | 2курс | 13,8 | 14,2 | 14,7 |
| | 3курс | 13,6 | 14,0 | 14,5 |
| Бег 400м(мин) | 2курс | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| | 3курс | 1.05 | 1.10 | 1.15 |

| | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Бег 1000м(мин) | 2курс | 3.30 | 3.40 | 3.50 |
| | 3курс | 3.20 | 3.30 | 3.40 |
| Бег 3000м (мин) | 2курс | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| | 3курс | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Прыжки в высоту(см) | 2курс | 1.30 | 1.25 | 1.20 |
| | 3курс | 1.35 | 1.30 | 1.25 |
| Прыжки в длину (см) | 2курс | 4.50 | 4.20 | 4.00 |
| | 3курс | 4.80 | 4.45 | 4.20 |
| Метание гранаты (700г.) (м) | 2курс | 38 | 34 | 32 |
| | 3курс | 40 | 35 | 32 |

№ 2 Раздел школьной программы волейбол

Тема: «Контрольные нормативы по волейболу» №2

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 56 |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 56 |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по волейболу

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Время на выполнения 180 мин

Волейбол 2курс

Требования к студентам:

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;

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

Волейбол 3курс

Требования к студентам:

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

Волейбол 4курс

Требования к студентам:

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

№ 3 Раздел школьной программы баскетбол

Тема: «Контрольные нормативы по баскетболу»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 56 |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 56 |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по баскетболу

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Баскетбол 2курс.

Требования к студентам:

- Обманное движение - ускорение - остановка шагом;
- Передачи мяча на месте и в движении;
- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).
ОФП:
- Из 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.

Баскетбол 3курс

Требования к студентам:

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

Баскетбол 4курс

Требования к студентам:

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
- Взаимодействие игроков;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Штрафные броски из 5 попыток 3 – 2– 1 раза
ОФП:
- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

Раздел школьной программы гимнастика №4

Тема: «Контрольные нормативы по гимнастике»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|---|---|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 56 |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 56 |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл
За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по гимнастике

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Гимнастика 2курс

Нормативы ОФП:

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

Зачетные упражнения:

Юноши:

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

Гимнастика 3курс Нормативы ОФП:

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

Зачетные упражнения:

Юноши:

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

Девушки:

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

Гимнастика 4курс

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

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 10 – 8 – 6 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 5 – 4– 3 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (4 – 4– 4); (3 – 3– 3); (2 – 3– 2) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;

- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 35 – 30 – 22 раз.

Раздел школьной программы Лыжная подготовка №5

Тема: «Контрольные нормативы по лыжной подготовке»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 2,3,6 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы | 5 балл |
| 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 5 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по лыжной подготовке

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Лыжи 2-4 курс

Нормативы ОФП:

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

Зачетные упражнения:

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

Раздел школьной программы бадминтон №6

Тема: «Контрольные нормативы по бадминтону»

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|--|------------------------|
| У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) ОК 1, ОК 2 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре | 5 балл |
| 3.2 - общая физическая и специальная | Наблюдение и оценка знаний общей и | 5балл |

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по бадминтону

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Бадминтон 1 курс

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

Раздел школьной программы Атлетическая гимнастика №7

Тема: «Контрольные нормативы по атлетической гимнастике »

Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки | Основные показатели оценки результата | Оценка (кол-во баллов) |
|--|--|------------------------|
| У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) ОК 1, ОК 2 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре | 5 балл |
| 3.2 - общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания ОК 1, ОК 2 | Наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки Формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности. | 5балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

Текст задания

Выполнить контрольные нормативы по атлетической гимнастике

Общее количество баллов за работу 10– баллов

Атлетическая гимнастика

Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперед 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.

7. Шкала оценки образовательных достижений

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

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

| № п.п. | Наименование работ | Всего баллов 100 | | | |
|--------------|---|---|---------|--|----|
| | | Текущая аттестация От 0 до 40 баллов (1-9 неделя) | | Семестровая аттестация От 60 до 100 баллов (9-17 неделя) | |
| | | спорт. достиж. | компет. | | |
| 1 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | | | | |
| 2 | Ведение мяча | 2 | 3 | | |
| 3 | Штрафной бросок | 2 | 3 | | |
| 4 | Подача мяча | 4 | 6 | | |
| 5 | Действия игроков в защите | 4 | 6 | | |
| 6 | Сдача контрольных нормативов | 2 | 6 | | |
| 7 | Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание) | | | | |
| 8 | Бег на 100 м., кросс 1000 м. | | | 3 | 6 |
| 9 | Прыжки в длину | | | 4 | 6 |
| 10 | Метание гранаты | | | 4 | 6 |
| 11 | Сдача контрольных нормативов | | | 2 | 6 |
| 12 | Зачёт | | | 10 | 8 |
| 13 | Посещаемость ^{*(включена в п. 1.)} | 2 | | 5 | |
| Итого | | 16 | 24 | 28 | 32 |

Таблица 12 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобалльной в пятибалльную.

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

8. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Учебники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт.
<https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Электронные ресурсы

1. ЭБС ИЗДАТЕЛЬСТВА «BOOK.RU». КОЛЛЕКЦИЯ СПО <http://www.book.ru>
2. ЭБС ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЮРАЙТ» <http://urait.ru>
3. ЭБС ИЗДАТЕЛЬСТВА «ЛАНЬ» <http://e.lanbook.com>

Дополнительная литература:

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. // ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4.
<https://www.book.ru/book/936274>
3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. <https://book.ru/book/936250>
4. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1 <https://book.ru/book/936616>
5. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4 <https://book.ru/book/932719>
6. Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1 <https://book.ru/book/935979>

Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лаборатория лаборатории информационных технологий в профессиональной деятельности:
 - компьютеры;
 - интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектором.
2. Спортивный комплекс:
 - Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6х14) для проведения оздоравливающей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер «Здоровье», музыкальный центр;
- место для стрельбы.

3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26х14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;

волейбольная площадка (9х18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки

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

| № п.п | Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине |
|-------|--|
| | Лабораторные установки и стенды |
| 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, сетки |

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

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