

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора филиала

О.И. ИВАНЮГА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **ОГСЭ.04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта**

Уровень подготовки: базовый


Год набора на ООП

2020



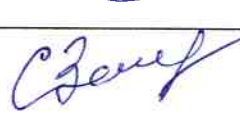
Артем 2020

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 22 апреля 2014 г. N 383, для освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**, 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»<br>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.Словицова

Методист УМЧ

Т. И. Теплякова

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура вводится, в соответствии с ФГОС СПО, в качестве обязательной дисциплины учебного цикла ОГСЭ – «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» в программу подготовки специалистов среднего звена, (далее - ППССЗ) по специальности **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

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 **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**.

## 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, выбирать типовые 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, в команде, 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 – 332 часа, в том числе;

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часов;

Самостоятельная работа обучающегося – 166 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 |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>332</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>166</b>  |
| в том числе:   |             |
| лекции   | <b>6</b>    |
| практические занятия   | <b>160</b>  |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>  | <b>166</b>  |
| в том числе:   |             |
| Секция по легкой атлетике  | <b>30</b>   |
| Секция по волейболу  | <b>30</b>   |
| Секция по баскетболу   | <b>30</b>   |
| Оздоровительная гимнастика   | <b>26</b>   |
| Исследовательская работа   | <b>24</b>   |
| Соревнования   | <b>26</b>   |
| Проверка знаний обучающихся осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль знаний осуществляется в 3,4,5,6,7. семестрах (выполнение контрольных нормативов). Промежуточная аттестация проводится в восьмом семестре в форме дифференцированного зачёта (выполнение контрольных нормативов). |             |

### 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 |
| <b>3 семестр (32 часа)</b>   |                               |                                     |                             |                        |               |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>                          | <b>12</b>                     | <b>6</b>                            | <b>6</b>                    | <b>6</b>               | <b>0</b>      |
| <b>Тема 1.1</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                   | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни                                       | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |

|   |           |           |           |          |           |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                               |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>   | <b>32</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.3</b><br>Бег на средние дистанции.  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.6</b><br>Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.7</b> Прыжки в длину с разбега  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.8</b> Метание   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>   | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3.2</b><br>Прием мяча в движении  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема3.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 3.5</b><br>Расположение игроков на площадке.                                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за 3 семестр</b>   | <b>64</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>6</b> | <b>26</b> |
| <b>4 семестр (30 часов)</b>   |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 4 Гимнастика</b>  | <b>28</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>14</b> |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 4.2</b><br>Развитие координационных способностей                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4.6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |

|  |           |           |           |          |           |
|--|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов                                 | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 5. Баскетбол</b>   | <b>32</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.2</b><br>Броски и передача мяча.                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.7</b><br>Учебная игра.   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Сдача контрольных нормативов.</b>   | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  |
| <b>Всего за 4 семестр</b>  | <b>60</b> | <b>30</b> | <b>30</b> |          | <b>30</b> |
| <b>5 семестр (20 часов)</b>  |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                           | <b>16</b> | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>0</b> | <b>8</b>  |
| <b>Тема 6.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.3</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.4</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 7 Легкая атлетика</b>  | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 7.1</b><br>Бег, беговые упражнения.<br>Прыжки в длину с разбега.         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.2</b><br>Бега на короткие дистанции.<br>Метание гранаты                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7. 5 Кроссовая подготовка</b>  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Контрольные нормативы.</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  |



|   |           |           |           |          |           |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Текущий контроль</b>   |           |           |           |          |           |
| <b>Всего за 5 семестр</b>   | <b>40</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>0</b> | <b>20</b> |
| <b>6 семестр (36 часов)</b>   |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 8. Волейбол</b>   | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Прием и передача мяча.  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8.2</b><br>Прием мяча в движении  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8.3</b><br>Подача мяча  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8.5</b><br>Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 9. Гимнастика</b>   | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 9.1</b><br>Основная гимнастика-   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 9.2</b><br>Развитие координационных способностей                          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема9.3</b><br>Опорные прыжки  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 9.4</b><br>Акробатические упражнения                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема9.5</b><br>Методика обучения оздоровляющей гимнастики                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 10. Баскетбол</b>   | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 10.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.2</b><br>Броски и передача мяча.                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                           | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| <b>Тема 11.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 11.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 11.3</b> Выполнение индивидуальных композиций из                          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |

|   |           |           |           |          |           |
|---|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| упражнений. Выполнение контрольных нормативов                                     |           |           |           |          |           |
| <b>Всего за 6 семестр</b>   | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>36</b> |
| <b>7 семестр (26 часов)</b>   |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 12. Легкая атлетика</b>   | <b>32</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>0</b> | <b>16</b> |
| <b>Тема 12.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.5</b><br>Кроссовая подготовка  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.6</b> Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.7</b><br>Прыжки. Прыжковые упражнения.                                 | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.<br>Бега на короткие дистанции.      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.9</b><br>Воспитание физических качеств                                 | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 13. Волейбол</b>  | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.2</b><br>Прием мяча в движении. Поддача мяча                           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.3</b> Нападающий удар, блокировка.                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.4</b> Расположение игроков на площадке.                                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.5</b> Двухсторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов.           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за 7 семестр</b>   | <b>52</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>26</b> |
| <b>8 семестр (22 часа)</b>  |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 14. Гимнастика</b>  | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| <b>Тема 14.1</b><br>Развитие координационных способностей                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 14.2</b><br>Опорные прыжки  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 14.3</b><br>Акробатические упражнения                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 15. Баскетбол</b>   | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  |          | <b>6</b>  |

|   |            |            |            |          |            |
|---|------------|------------|------------|----------|------------|
| <b>Тема 15.1</b><br>Ведение и передача мяча.  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 15.2</b><br>Броски и передача мяча.   | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 15.3</b><br>Методика проведения<br>учебно - тренировочного занятия              | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Модуль 16. Ритмическая и<br/>атлетическая гимнастика</b>                             | <b>16</b>  | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>0</b> | <b>8</b>   |
| <b>Тема 16.1</b> Выполнение упражнений<br>для развития силы основных<br>мышечных групп. | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.2</b> Воспитание абсолютной<br>и относительной силы избранных<br>групп мышц  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.3</b> Выполнение<br>упражнений для развития силы<br>основных мышечных групп  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.4</b> Воспитание абсолютной<br>и относительной силы избранных<br>групп мышц  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Дифференцированный зачёт.<br/>Выполнение контрольных<br/>нормативов.</b>             | <b>4</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |          | <b>2</b>   |
| <b>Всего за семестр</b>   | <b>44</b>  | <b>22</b>  | <b>22</b>  | <b>0</b> | <b>22</b>  |
| <b>Всего</b>  | <b>332</b> | <b>166</b> | <b>166</b> | <b>6</b> | <b>160</b> |

## 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<br>модулей<br>и тем   | Содержание учебного материала,<br>лабораторные и практические работы,<br>самостоятельная работа обучающихся,<br>курсовая работа (проект)<br><i>(если предусмотрены)</i>   | Объём<br>часов | Уровень<br>освоения |
|---|---|----------------|---------------------|
| 1   | 2   | 3              | 4                   |
| <b>3 семестр</b>  |   |                |                     |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>                                 |   | <b>6</b>       |                     |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в<br>общекультурной и<br>профессиональной подготовке. | <b>Содержание теоретического материала</b><br>Физическая культура и спорт как<br>социальные феномены общества.<br>Современное состояние физической<br>культуры и спорта. Федеральный закон «О<br>физической культуре и спорте в Российской<br>федерации». Физическая культура личности.<br>Физическая культура, как учебная<br>дисциплина образовательных учреждениях | 2              | 1, 2                |

|  |  |           |      |
|--|--|-----------|------|
|  | начального. среднего и высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.  |           |      |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Социально-биологические основы физической культуры.                                | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>   | 3         | 2    |
| <b>Модуль 2. Легкая атлетика</b>   |  | <b>16</b> |      |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | <b>Содержание практического материала</b><br>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).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта.                              | 2         | 1, 2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу   | 2         | 1, 2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>   | 2         | 3    |

|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
| <b>Тема 2.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка  | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на выносливость   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 2.6</b> Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений.<br>Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 2.7</b> Прыжки в длину с разбега   | <b>Содержание практического материала</b><br>Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах<br>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №10</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 2.8</b> Метание  | <b>Тема 2.8</b> Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность,<br>метание малого мяча на дальность.<br>Метание гранаты: метание гранаты с места, метание гранаты с разбега, метание гранаты на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров. | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №11</b>  | 4         | 3   |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>  |   | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 3.2</b><br>Прием мяча в движении   | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.  | 2         | 1,3 |

|   |  |                  |      |
|---|--|------------------|------|
|   | Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.  |                  |      |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13</b>  |                  | 3    |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Подача мяча снизу.<br><b>Верхняя прямая подача.</b>   | 2                | 1, 2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14</b>  | 2                | 3    |
| <b>Тема 3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.          | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.                                | 2                | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15,16</b>   | 2                | 3    |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.     | Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра   | 2                | 1,2  |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                 |  | <b>64(32+32)</b> |      |
| <b>4 семестр</b>  |  |                  |      |
| <b>Модуль 4 Гимнастика</b>                                |  | <b>14</b>        |      |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.   | 2                | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>   | 2                | 3    |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах                             | 2                | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>   | 2                | 3    |
| <b>Тема 4.3</b><br>Опорные прыжки.                        | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.  | 2                | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>   | 2                | 3    |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения              | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2                | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>   | 2                | 3    |
| <b>Тема 4.5</b><br>Методика обучения                      | Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-   | 2                | 1,2  |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
| оздоравливающей гимнастики   | тренировочных занятий.   |           |     |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений       | <b>Содержание практического материала</b><br>Проведение Учебно-тренировочных занятий (основной части урока)  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>   | 2         | 3   |
| <b>Модуль 5. Баскетбол</b>   |  | <b>14</b> |     |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.2</b><br>Броски и передача мяча.                             | <b>Содержание практического материала</b><br>Подача мяча снизу.<br>Верхняя прямая подача.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.                                | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.             | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Учебная игра<br>Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.              | <b>Содержание практического материала</b><br>Правила и судейство по баскетболу.<br>Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств,   | 2         | 1,2 |

|   |   |                  |     |
|---|---|------------------|-----|
|   | прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.   |                  |     |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13</b>   | 2                | 3   |
| <b>Тема 5.7</b><br>Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов.                   | <b>Содержание практического материала</b><br>Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов.   | 2                | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14</b>   | 4                | 3   |
| <b>Текущий контроль за семестр</b>  | <b>Выполнение контрольных нормативов</b>  | 2                |     |
| <b>Итого за 4 семестр</b>   |   | <b>60(30+30)</b> |     |
| <b>5 семестр</b>  |   |                  |     |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>       |   | <b>10</b>        |     |
| <b>Тема 6.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2                | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15</b>   | 2                | 3   |
| <b>Тема 6.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                    | 2                | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 16</b>   | 2                | 3   |
| <b>Тема 6.3</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.             | 2                | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 17</b>   | 2                | 3   |
| <b>Тема 6.4</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья.  | 2                | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 18</b>   | 2                | 3   |
| <b>Тема 6.5</b>   | <b>Содержание практического материала</b><br>Освоение и выполнение комплекса  | 2                | 1,2 |



|  |   |                  |     |
|--|---|------------------|-----|
| Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.                | упражнений из 26-30 движений.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья.   |                  |     |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 19</b>   | 4                | 3   |
| <b>Модуль 7 легкая атлетика</b>  |   | <b>10</b>        |     |
| <b>Тема 7.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                  | <b>Содержание практического материала</b><br>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).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 1</b>  | 2                | 3   |
| <b>Тема 7.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                               | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу  | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 2</b>  | 2                | 3   |
| <b>Тема 7.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.   | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 3</b>  | 2                | 3   |
| <b>Тема 7.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)  | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 4</b>  | 2                | 3   |
| <b>Тема 7.5</b><br>Кроссовая подготовка<br>Выполнение контрольных нормативов | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на выносливость   | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 5</b>  | 2                | 3   |
| <b>Итого за 5 семестр</b>  |   | <b>40(20+20)</b> |     |
|  |   | <b>6 семестр</b> |     |
| <b>Модуль 8. Волейбол</b>  |   | <b>10</b>        |     |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                   | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.   | 2                | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 6</b>  | 2                | 3   |
| <b>Тема 8.2</b><br>Прием мяча в движении                                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения  | 2                | 1,2 |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
|  | вперед, над собой, двумя руками снизу.   |           |     |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 8.3</b><br>Подача мяча.                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Подача мяча снизу.<br><b>Верхняя прямая подача.</b>   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 8.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.          | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.                                | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 8.5</b><br>Расположение игроков на площадке.     | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>  | 4         | 3   |
| <b>Модуль 9 Гимнастика</b>                               |  | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 9.1</b><br>Основная гимнастика                   | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.   | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.2</b><br>Развитие координационных способностей | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах                             | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.3</b><br>Опорные прыжки.                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.4</b><br>Акробатические упражнения             | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.5</b><br>Методика обучения                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения на развитие двигательных   | 2         | 1,2 |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
| оздоравливающей гимнастики   | способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.   |           |     |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>   | 2         | 3   |
| <b>Модуль 10. Баскетбол</b>  |  | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 10.1</b><br>Ведение и передача мяча.   | <b>Содержание практического материала</b><br>Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.2</b><br>Броски и передача мяча.  | <b>Содержание практического материала</b><br>Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия              | <b>Содержание практического материала</b><br>Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия<br>Личностно – ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений<br>Коллективный способ обучения: групповой командный. | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технические и тактические приемы игры Учебная игра  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Учебная игра<br>Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>  | 2         | 3   |
| <b>Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа</b>                      |  | <b>6</b>  |     |
| <b>Тема 11.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.  | 2         | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>  | 2         | 3   |
| <b>Тема 11.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины.  | 2         | 1,2 |

|   |  |                   |      |
|---|--|-------------------|------|
| избранных групп мышц  | Осуществление контроля за состоянием здоровья.   |                   |      |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>  | 2                 | 3    |
| <b>Тема 11.3</b><br>Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.<br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений.<br>Выполнение контрольных нормативов | <b>Содержание практического материала</b><br>Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья.   | 2                 | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15</b>  | 4                 | 3    |
| <b>Итого за 6 семестр</b>   |  | <b>72 (36+36)</b> |      |
|   |  | <b>7 семестр</b>  |      |
| <b>Модуль 12. Легкая атлетика</b>   |  | <b>16</b>         |      |
| <b>Тема 12.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | <b>Содержание практического материала</b><br>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).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2                 | 1, 2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>   | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу   | 2                 | 1, 2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>   | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.3</b><br>Бег на средние дистанции.   | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.  | 2                 | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>   | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.4</b><br>Бега на длинные дистанции   | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)   | 2                 | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>   | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.5</b><br>Кроссовая подготовка  | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на выносливость  | 2                 | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>   | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.6</b> Методика   | <b>Содержание практического материала</b>  | 2                 | 1,2  |

|   |  |           |      |
|---|--|-----------|------|
| проведения ОРУ<br>(общеразвивающих<br>упражнений) на занятиях | Практикум. Проведение в группах<br>общеразвивающих упражнений.<br>Подводящие и подготовительные<br>упражнения на уроках физической<br>культуры.  |           |      |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 6</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 12.7</b> Прыжки.<br>Прыжковые упражнения.             | <b>Содержание практического материала</b><br>Прыжки на месте, с поворотом на 90-180,<br>с высоты 30-70 см. Прыжок с<br>продвижением вперед на одной и двух<br>ногах<br>Прыжки в высоту с разбега способом<br>«перешагиванием»                | 2         | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 7</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 12.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).<br>Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки с<br>продвижением вперед на одну и двух<br>ногах.<br>Закрепление и совершенствование<br>прыжков в длину с разбега. | 2         | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 8</b>   | 2         | 3    |
| <b>Модуль 13. Волейбол</b>                                    |  | <b>10</b> |      |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Прием и передача мяча.                   | <b>Содержание теоретического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения<br>вперед, над собой, двумя руками снизу.  | 2         | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 9</b>   | 2         | 3    |
| <b>Тема 13. 2</b><br>Прием мяча в движении<br>Подача мяча.    | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br><b>Передача мяча: на месте, после<br/>перемещения вперед, над собой, двумя<br/>руками снизу. Подача мяча снизу.</b><br>Верхняя прямая подача.          | 2         | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 10</b>  | 2         | 3    |
| <b>Тема 13.3</b><br>Нападающий удар, блокировка.              | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в<br>колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед<br>блокированием, одиночное блокирование<br>мяча.                     | 2         | 1, 2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа<br/>студента ВСП № 11</b>  | 2         | 3    |
| <b>Тема 13. 4</b><br>Расположение игроков на<br>площадке.     | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на<br>волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра   | 2         | 1,2  |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>  | 2         | 3    |

|   | студента ВСП № 12   |                   |     |
|---|---|-------------------|-----|
| <b>Тема 13.5</b><br>Двухсторонняя игра.                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Двухсторонняя игра<br>Практикум по проведению соревнований по волейболу  | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13,14</b>  | 4                 | 3   |
| <b>Итого за 7 семестр</b>   |   | <b>52 (26+26)</b> |     |
|   | <b>8 семестр</b>  |                   |     |
| <b>Модуль 14 Гимнастика</b>   |   | <b>6</b>          |     |
| <b>Тема 14.1</b><br>Основная гимнастика                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.  | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>  | 2                 | 3   |
| <b>Тема 14.2</b><br>Развитие координационных способностей               | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах  | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>  | 2                 | 3   |
| <b>Тема 14.3</b><br>Опорные прыжки.<br>Акробатические упражнения        | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.<br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>  | 2                 | 3   |
| <b>Модуль 15. Баскетбол</b>   |   | <b>6</b>          |     |
| <b>Тема 15.1</b><br>Ведение и передача мяча.                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.   | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>  | 2                 | 3   |
| <b>Тема 15.2</b><br>Броски и передача мяча.                             | <b>Содержание практического материала</b><br>Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.   | 2                 | 1,2 |
|   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>  | 2                 | 3   |
| <b>Тема 15.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия | <b>Содержание практического материала</b><br>Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия<br>Личностно – ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений  | 2                 | 1,2 |

|  |  |                   |     |
|--|--|-------------------|-----|
|  | Коллективный способ обучения:<br>групповой командный.  |                   |     |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>   | 2                 | 3   |
| <b>Модуль 16. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>  |  | <b>8</b>          |     |
| <b>Тема 16.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп.                   | <b>Содержание практического материала</b><br>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 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>   | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц                    | <b>Содержание практического материала</b><br>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 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>   | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.3</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием здоровья.   | 2                 | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>   | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.4</b><br>Выполнение композиций под музыкальное сопровождение: «Школьный вальс», «Рок-Н-рол» | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение композиций из упражнений с разными амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья.   | 2                 | 1,2 |
|  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>  | 4                 | 3   |
| <b>Итого за 8 семестр</b>  |  | <b>44 (22+22)</b> |     |
|  | <b>Итого по дисциплине:</b>  | <b>332</b>        |     |
| В том числе:   | Теоретическое обучение – 6   | <b>6</b>          |     |
|  | Практические занятия - 160   | <b>160</b>        |     |
|  | Внеаудиторная самостоятельная работа -166  | <b>166</b>        |     |

### 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 | <b>Модуль 1</b><br><b>Тема 1.1</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | Подготовка реферата на тему:<br>«Использование средств физической культуры для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний и травм, связанных с занятиями физической культурой и спортом»   | *       | * | * | :* | * | * |
| 2 | <b>Тема 1.2</b><br>Социально экономические основы физической культуры.                                    | Проведение исследования на тему:<br>«Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов и учащихся филиала»   | *       | * | * | *  | * | * |
| 3 | <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>Заполнение дневника самоконтроля по теме:<br>«Простейшие методики работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции» Подготовка презентации по теме. | *       | * | * | *  | * | * |
| 4 | <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b><br><b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                            | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике.<br>Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту»  | *       | * | * | *  | * | * |
| 5 | <b>Тема 2.2</b><br>Бег на короткие дистанции  | Организация и проведение соревнований . «Дня здоровья». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)  | *       | * | * | *  | * | * |
| 6 | <b>Тема 2.3</b><br>Бег на средние дистанции   | «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.  | *       | * | * | *  | * | * |
| 7 | <b>Тема 2.4</b>   | Сбор материала для исследования по теме:  | *       | * | * | *  | * | * |



|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | Бег на длинные дистанции   | «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.        |   |   |   |   |   |   |   |
| 8  | <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка                              | Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей.  | * | * | * | * | * | * | * |
| 9  | <b>Тема 2.6</b><br>Методика проведения ОРУ                           | Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.   | * | * | * | * | * | * | * |
| 10 | <b>Тема 2.7</b> Прыжки в длину                                       | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 11 | <b>Тема 2.8</b> Метание  | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья | * | * | * | * | * | * | * |
| 12 | <b>Модуль 3. Волейбол</b><br><b>Тема 3.1.</b> Прием и передача мяча. | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья                        | * | * | * | * |   | * | * |
| 13 | <b>Тема 3.2</b><br>Прием мяча в движении                             | Организация и проведение соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях на «Приз первокурсника»   | * | * | * | * |   | * | * |
| 14 | <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.                                      | Посещение секции по волейболу Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья                        | * | * | * | * |   | * | * |
| 15 | <b>Тема 3.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                      | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля.   | * | * | * | * |   | * | * |
| 16 | <b>Тема 3.5</b><br>Расположение игроков на площадке.                 | Организация и проведение соревнований по волейболу. Участие в соревнованиях на «Приз первокурсника»   | * | * | * | * |   | * | * |
| 17 | <b>Модуль 4 гимнастика</b><br><b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика | «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)»   | * | * | * | * |   | * | * |
| 18 | <b>Тема 4.2</b><br>Развитие координационных способностей             | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг».   | * | * | * | * |   | * | * |
| 19 | <b>Тема 4.3</b><br>Опорные прыжки.                                   | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики.  | * | * | * | * |   | * | * |

|    |   |  |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
|    |   | Личностно-ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений;<br>- коллективный способ обучения: групповой, командный.   |   |   |   |   |   |   |   |
| 20 | <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения  | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма».   | * | * | * | * | * | * | * |
| 21 | <b>Тема 4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики                     | Проведение учебно-тренировочного занятия. Формирование инструкторских знаний по проведению оздоравливающей гимнастики.<br>Личностно-ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений;<br>- коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | * | * |
| 22 | <b>Тема 4.6</b> Дыхание при выполнении физических упражнений                        | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)».  | * | * | * | * | * | * | * |
| 23 | <b>Тема 4.7</b><br>Сдача контрольных нормативов                                     | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)  | * | * | * | * | * | * | * |
| 24 | <b>Модуль 5.</b><br><b>Баскетбол</b><br><b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча. | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.<br>Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей.  | * | * | * | * | * | * | * |
| 25 | <b>Тема 5.2.</b><br>Броски и передача мяча.   | Посещение секции по баскетболу, участие в соревнованиях.   | * | * | * | * | * | * | * |
| 26 | <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия              | Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br>Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).  | * | * | * | * | * | * | * |
| 27 | <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.                          | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>заполнить дневник самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств».  | * | * | * | * | * | * | * |
| 28 | <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                 | Написание основных правил судейства по баскетболу.   | * | * | * | * | * | * | * |
| 29 | <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.                           | Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br>Проведение учебно- тренировочного занятия «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).  | * | * | * | * | * | * | * |

|    |  |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | <b>Тема 5.7</b> Сдача контрольных нормативов   | Написание основных правил судейства по баскетболу. Учебная игра по баскетболу   | * | * | * | * | * | * |
| 31 | <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b><br><b>Тема 6.1</b><br>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 | <b>Тема 6.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы  | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»  | * | * | * | * | * | * |
| 33 | <b>Тема 6.3</b><br>Выполнение упражнений для развития силы   | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении   | * | * | * | * | * | * |
| 34 | <b>Тема 6.4</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц                                   | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»  | * | * | * | * | * | * |
| 35 | <b>Тема 6.5</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений  | Подготовка к выполнению нормативов ГТО<br>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)                 | * | * | * | * | * | 8 |
| 36 | <b>Модуль 7. Легкая атлетика</b><br><b>Тема 7.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                      | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике.<br>Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту»  | * | * | * | * | * | * |
| 37 | <b>Тема 7.2</b><br>Бег на короткие дистанции   | Организация и проведение соревнований «Дня здоровья» в качестве судей   | * | * | * | * | * | * |
| 38 | <b>Тема 7.3</b><br>Бег на средние дистанции  | Подготовка к всемирному Дню здоровья «Кросс нации»  | * | * | * | * | * | * |
| 39 | <b>Тема 7.4</b><br>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 | <b>Тема 7.5</b><br>Кроссовая подготовка                                 | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).<br>Определение уровня здоровья   | * | * | * | * | * | * |
| 41 | <b>Модуль 8. Волейбол</b><br><b>Тема 8.1.</b><br>Прием и передача мяча. | Посещение секции по волейболу<br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья  | * | * | * | * | * | * |
| 42 | <b>Тема 8.2</b><br>Прием мяча в движении                                | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.<br>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * |
| 43 | <b>Тема 8.3</b><br>Подача мяча.   | Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки.  | * | * | * | * | * | * |
| 44 | <b>Тема 8.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                         | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля.  | * | * | * | * | * | * |
| 45 | <b>Тема 8.5</b><br>Расположение игроков на площадке.                    | Посещение секции по волейболу<br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья  | * | * | * | * | * | * |
| 46 | <b>Модуль 9 Гимнастика</b><br><b>Тема 9.1</b><br>Основная гимнастика    | «Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)».   | * | * | * | * | * | * |
| 47 | <b>Тема 9.2</b><br>Развитие координационных способностей                | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг».  | * | * | * | * | * | * |
| 48 | <b>Тема 9.3</b><br>Опорные прыжки.                                      | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоровляющей гимнастики.<br>Личностно-ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений;<br>- коллективный способ обучения: групповой, командный.   | * | * | * | * | * | * |
| 49 | <b>Тема 9.4</b><br>Акробатические упражнения                            | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма».   | * | * | * | * | * | * |
| 50 | <b>Тема 9.5</b><br>Методика обучения оздоровляющей гимнастики           | Проведение учебно-тренировочного занятия. Формирование инструкторских знаний по проведению оздоровляющей гимнастики.<br>Личностно-ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений;                          | * | * | * | * | * | * |

|    |  |  |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
|    |  | - коллективный способ обучения: групповой, командный.  |   |   |   |   |   |   |   |
| 51 | <b>Модуль 10</b><br><b>Баскетбол</b><br><b>Тема 10.1</b><br>Ведение и передача мяча.   | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.<br>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки) | * | * | * | * | * | * | * |
| 52 | <b>Тема 10.2.</b><br>Броски и передача мяча.   | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.<br>Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей.  | * | * | * | * | * | * | * |
| 53 | <b>Тема 10.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия  | Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br>Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).                                      | * | * | * | * | * | * | * |
| 54 | <b>Тема 10.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.  | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>заполнить дневник самоконтроля по теме: «Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств».                                    | * | * | * | * | * | * | * |
| 55 | <b>Тема 10.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.   | Написание основных правил судейства по баскетболу.   | * | * | * | * | * | * | * |
| 56 | <b>Модуль 11.</b><br><b>Ритмическая и атлетическая гимнастика</b><br><b>Тема 11.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»<br>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении  | * | * | * | * | * | * | * |
| 57 | <b>Тема 11.2</b><br>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 | <b>Тема 11.3</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»   | * | * | * | * | * | * | * |
| 59 | <b>Тема 11.4</b><br>Воспитание абсолютной и  | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»   | * | * | * | * | * | * | * |

|    |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | относительной силы избранных групп мышц  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 60 | <b>Тема 1.5</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений            | Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)                                       | * | * | * | * | * | * | * |
| 61 | <b>Модуль 12 Легкая атлетика</b><br><b>Тема 12.1</b><br>Бег, беговые упражнения. | Организация и проведение соревнований по основам легкой атлетике.<br>Проведение учебно - тренировочного занятия по основам легкой атлетике «Судья по спорту»                              | * | * | * | * | * | * | * |
| 62 | <b>Тема 12.2</b><br>Бег на короткие дистанции                                    | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).<br>Определение уровня здоровья                                | * | * | * | * | * | * | * |
| 63 | <b>Тема 12.3</b><br>Бег на средние дистанции                                     | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении   | * | * | * | * | * | * | * |
| 64 | <b>Тема 12.4</b><br>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 | <b>Тема 12.5</b><br>Кроссовая подготовка   | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).<br>Определение уровня здоровья                                | * | * | * | * | * | * | * |
| 66 | <b>Тема 12.6</b><br>Методика проведения ОРУ                                      | Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики. Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановления этих показателей.                              | * | * | * | * | * | * | * |
| 67 | <b>Тема 12.7</b><br>Прыжки, прыжковые упражнения                                 | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).<br>Определение уровня здоровья                                | * | * | * | * | * | * | * |
| 68 | <b>Тема 12.8</b><br>Прыжки в длину с разбега                                     | «Бег с контролем скорости по пульсу (частота сердечных сокращений – ЧСС) тренировочная, оздоровительная, восстановительная». Заполнение таблицы.  | * | * | * | * | * | * | * |
| 69 | <b>Модуль 13. волейбол</b><br><b>Тема 13.1.</b><br>Прием и передача мяча.        | Посещение секции по волейболу<br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья   | * | * | * | * | * | * | * |
| 70 | <b>Тема 13.2</b><br>Прием мяча в движении  | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении   | * | * | * | * | * | * | * |
| 71 | <b>Тема 13.3</b><br>Подача мяча.   | Развитие физических качеств волейболиста методом круговой тренировки.   | * | * | * | * | * | * | * |

|    |   |  |   |   |   |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 72 | <b>Тема 13.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.  | Методика самоконтроля за уровнем развития физических качеств. Заполнить дневник самоконтроля.  | * | * | * | * | * | * |
| 73 | <b>Тема 13.5</b><br>Расположение игроков на площадке.                                     | Посещение секции по волейболу<br>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья  | * | * | * | * | * | * |
| 74 | <b>Тема 13.6</b><br>Двухсторонняя игра  | Посещения секции по легкой атлетике «Любители бега». Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья  | * | * | * | * | * | * |
| 75 | <b>Модуль 14. Гимнастика</b><br><b>Тема 14.1</b><br>Развитие координационных способностей | Проведение учебно – тренировочного занятия: «Аэробика», «Фитнес», «Калланетика», «Стрейчинг».  | * | * | * | * | * | * |
| 76 | <b>Тема 14.2</b><br>Опорные прыжки.   | Формирование инструкторских знаний по основам проведению оздоравливающей гимнастики.<br>Личностно-ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений;<br>- коллективный способ обучения: групповой, командный. | * | * | * | * | * | * |
| 77 | <b>Тема 14.3</b><br>Акробатические упражнения   | Работа с учебником и методической литературой (сбор материала для исследования):<br>Заполнение дневника самоконтроля по теме: «Наблюдение за состоянием своего организма».   | * | * | * | * | * | * |
| 78 | <b>Модуль 15 Баскетбол</b><br><b>Тема 15.1</b><br>Ведение и передача мяча.                | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития ловкости.<br>Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)   | * | * | * | * | * | * |
| 79 | <b>Тема 15.2.</b><br>Броски и передача мяча.  | Составление комплекса общеразвивающих упражнений для развития прыгучести.<br>Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановление этих показателей.  | * | * | * | * | * | * |
| 80 | <b>Тема 15.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                   | Организация и проведение соревнований по баскетболу.<br>Проведение учебно- тренировочного занятия по основам баскетбола «Судья по спорту» (в качестве учителя, тренера, судьи по спорту).  | * | * | * | * | * | * |
| 81 | <b>Модуль 16.Ритмическая и атлетическая гимнастика</b><br><b>Тема 16.1</b><br>Выполнение  | Составление дневника самоконтроля по теме: «Измерение массы своего тела, частоты пульса до и после тренировок»   | * | * | * | * | * | * |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | упражнений для развития силы основных мышечных групп.                               |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 82 | <b>Тема 16.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | Определение нагрузки: по пульсу, артериальному давлению АД, время восстановления этих показателей.  | * | * | * | * | * | * | * |
| 83 | <b>Тема 16.3</b><br>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 | <b>Тема 16.5</b><br>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 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—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6x14) для проведения оздоравливающей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер « Здоровье», музыкальный центр;
- место для стрельбы.

###### 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—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - 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 ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

### 3.2.1 Печатные издания:

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

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

### 3.2.2 Электронные ресурсы:

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

2. Elibrary (НЭБ) <http://elibrary.ru>

3. ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

4. ЭБС «Лань» [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)

### 3.3 Дополнительные источники:

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

2. **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.

3. **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

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. — URL: **Виленский, М.Я.**

5. 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.

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. — 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»<br>- основная гимнастика;<br>- акробатика;<br>- легкая атлетика (бег, кроссовый бег, прыжки, метания);<br>- лыжная подготовка;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- футбол (для юношей);<br>- «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», «Основы философии» и другие.

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

### **3.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию дисциплины:

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

- опыт работы в соответствующей профессиональной деятельности;

- стажировка не реже 1 раза в три года.

Реализацию дисциплины обеспечивают преподаватели:

1. Зайцева Любовь Васильевна: окончила Хабаровский государственный педагогический институт факультет физического воспитания, 1983 г. Квалификация: учитель физической культуры. Стаж педагогической работы – 41,8 года. Высшая квалификационная категория. Награждена значком «Отличник народного просвещения» в 1996г.
2. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 7 лет. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

## 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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|---|--|
| <b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b><br>- 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 |
| <b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b><br>- 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;<br>- формировать индивидуальную физическую культуру;<br>- укреплять здоровье: закалять организм, повышать его устойчивость к различным заболеваниям;<br>- формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности. | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).<br>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;<br>- 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   | <b>Дисциплинарные компетенции (знания, умения)</b>  |   |   |   |   |   |   |
|     | <b>знания:</b>  |   |   |   |   |   |   |
| 2.1 | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | * | * | * | * | * | * |
|     | <b>умение:</b>  |   |   |   |   |   |   |
| 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

| №<br>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.<br>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                      |    |
|           | <b>Итого</b>                           | 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<br>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<br>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 виса на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
  - Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
  - Знать правила игры и судить учебные игры.

## Баскетбол 4курс

### *Требования к студентам:*

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

## Гимнастика 2курс

### *Нормативы ОФП:*

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

### *Зачетные упражнения:*

#### **Юноши:**

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

#### **Девушки:**

- Акробатика И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (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»

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

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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



**УТВЕРЖДАЮ**

Зам.директора филиала

О.И. Иванюга

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
К УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:**

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта**

**Год приема на ООП  
2020**

Артем 2020

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
научно- методического совета

от 18 мая 2020 г. №7

Председатель  О.И. Иванюга

**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 ПЦК ООД

«14» 04 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|  | стр. |
|--|------|
| 1. Общие положения   | 4    |
| 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке   | 4    |
| 3. Оценивание результатов по видам контроля  | 5    |
| 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   |      |
| 7. Шкала оценки образовательных достижений   | 53   |
| 8. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников  |      |
| 9. Глоссарий   |      |



## 1. Общие положения

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

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

КОС разработаны в соответствии с:  
программой подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, реализуемой в колледже;  
рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения,<br/>усвоенные знания)</b>  | <b>Основные показатели оценки результатов</b>   |
|--|---|
| 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  | Виды аттестации  |                          |
|--|--|--------------------------|
|  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация |
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание, тестовое задание | Дифференцированный зачет |
| 32. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни    | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание,                  | Дифференцированный зачет |

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

| Содержание учебного материала по программе УД  | Тип контрольного задания |                |
|--|--------------------------|----------------|
|  | 31.                      | У1.            |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>  |                          |                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.                | ВСП№1<br>ПЗ№1            | ВСП№1<br>ПЗ №1 |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                                   | ВСП№2<br>ПЗ№2            | ВСП№2<br>ПЗ№2  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | ВСП№3<br>ПЗ №3           | ВСП№3<br>ПЗ№3  |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>  |                          |                |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | ВСП№4                    | ВСП№4          |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | ВСП№5                    | ВСП№5          |
| <b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции.   | ВСП№6                    | ВСП№6          |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции   | ВСП№7                    | ВСП№7          |
| <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка  | ВСП№8                    | ВСП№8          |
| <b>Тема 2.6</b><br>Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях                    | ВСП№9                    | ВСП№9          |
| <b>Тема 2.7</b><br>Прыжки. Прыжковые упражнения.   | ВСП№10,33                | ВСП№10,33      |
| <b>Тема 2.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.   | ВСП№11.34                | ВСП№11.34      |
| <b>Тема 2.9</b>  | ВСП№35                   | ВСП№35         |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Воспитание физических качеств  |           |           |
| <b>Тема 2.10</b><br>Метание.   | BCP№36    | BCP№36    |
| <b>Тема 2.11</b><br>Метание гранаты  | BCP№37    | BCP№37    |
| <b>Тема 2. 12</b><br>Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | BCP№38,39 | BCP№38,39 |
| <b>Модуль 3.</b><br><b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.   | BCP№12    | BCP№12    |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении  | BCP№13    | BCP№13    |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.  | BCP№14    | BCP№14    |
| <b>Тема3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.  | BCP№15    | BCP№15    |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.  | BCP№16    | BCP№16    |
| <b>Тема 3. 6</b><br>Двухсторонняя игра.  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Тема3. 7</b><br>Двухсторонняя игра  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Тема 3. 8</b><br>Правила судейства по волейболу.  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Модуль 4</b>  |           |           |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика   | BCP№18    | BCP№18    |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей  | BCP№19    | BCP№19    |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки.  | BCP№20    | BCP№20    |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения   | BCP№21    | BCP№21    |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики   | BCP№22    | BCP№22    |
| <b>Тема4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений  | BCP№23    | BCP№23    |
| <b>Тема4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов  | BCP№24    | BCP№24    |
| <b>Тема4. 8</b><br>Сдача контрольных нормативов  | BCP№25    | BCP№25    |
| <b>Тема 5.1</b>  |           |           |
| Ведение и передача мяча.   | BCP№26    | BCP№26    |
| <b>Тема5.2</b><br>Броски и передача мяча.  | BCP№27    | BCP№27    |
| <b>Тема 53</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                                  | BCP№28    | BCP№28    |
| <b>Тема 5.4</b>  | BCP№29    | BCP№29    |

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| Действие игроков в нападении, в защите.                           |        |        |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.               | ВСП№30 | ВСП№30 |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.         | ВСП№31 | ВСП№31 |
| <b>Тема 5.7</b><br>Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов. | ВСП№32 | ВСП№32 |

### Используемые сокращения

**ПР** – практическая работа

**ВСП** – внеаудиторная самостоятельная работа

**КН** – контрольные нормативы спортивных упражнений

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

| Содержание учебного материала по программе УД  | Тип контрольного задания |                  |
|--|--------------------------|------------------|
|  | У 1.                     | З1.              |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>  |                          |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.                | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                                   | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>  |                          |                  |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции.   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2. 5</b><br>Кроссовая подготовка   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2. 6</b><br>Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях                   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.7</b><br>Прыжки. Прыжковые упражнения.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.9</b><br>Воспитание физических качеств   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.10</b><br>Метание.   | КН №1                    | КН №1            |

|  |       |       |
|--|-------|-------|
| <b>Тема 2.11</b><br>Метание гранаты  | КН №1 | КН №1 |
| <b>Тема 2. 12</b><br>Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | КН №1 | КН №1 |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>  |       |       |
| <b>Модуль 3.</b><br><b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.   | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении  | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.  | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 6</b><br>Двухсторонняя игра.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема3. 7</b><br>Двухсторонняя игра  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 8</b><br>Правила судейства по волейболу.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Модуль 4</b>  |       |       |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Основная гимнастика</b>  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки.  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения   | КН №4 | КН №4 |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики   | КН №4 | КН №4 |
| <b>Тема4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений  | КН №4 | КН №4 |
| <b>Модуль 5.</b>   |       |       |
| <b>Раздел Баскетбол</b>  |       |       |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.  | КН№3  | КН№3  |
| <b>Тема5.2</b><br>Броски и передача мяча.  | КН№3  | КН№3  |
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                                 |       |       |
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.   | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.  | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.  | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.7</b>  | КН №3 | КН №3 |

|  |      |      |
|--|------|------|
| Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов.                                   |      |      |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                           |      |      |
| <b>Тема 6.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.3</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.4</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.5</b> Выполнение индивидуальных композиций из упражнений               | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.6</b> 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<br>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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>  | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|---|---|-------------------------------|
| 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;                                       | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни<br>Формирование знаний, двигательные умения и навыки в   | 1балл                         |



|  |   |  |
|--|---|--|
| основы здорового образа жизни<br>ОК2.3 | разнообразных условиях<br>жизнедеятельности |  |
|--|---|--|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

### Текст задания

1. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры

### Физическая подготовка

#### 1. Физическая подготовка – это:

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

#### 2. Физическая подготовка представляет собой:

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

#### 3. Физическая подготовленность характеризуется:

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

#### Ответы. Физическая подготовка:

1. Б
2. А
3. Б

### закаливание

5 Реакция организма на изменения времени года называется:

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

6. При понижении температуры среды у человека:

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

Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:

- а- потоотделения;
- 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>  | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|---|---|-------------------------------|
| 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<br>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 клетке;
  - В - чувство утомления ;
  - Г - настроение;
12. нормальная температура человека:
- А - 37,2
  - Б - 35,6;
  - В - 36,6;
  - Г - 36,2;
13. Что отражает показатель ЧСС ( частота сердечных мышц):
- А - функциональное состояние сердечной сосудистой системы;
  - Б - специальную работоспособность человека;
  - В - функциональные возможности системы дыхания;

#### Двигательная активность и трудоспособность

ответы :

- 1.а;
- 2.в;
- 3.г;
- 4.б;

контроль и самоконтроль  
10.в;  
11.б;  
12.в;  
13.а;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

### 6.1.2 Внеаудиторные самостоятельные работы студентов

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### Текст задания

##### 1. Подготовить реферат на тему:

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 0 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

**Протокол исследования**

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

**ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

| Показатели                            | Недели занятий |   |   |   |
|---------------------------------------|----------------|---|---|---|
|                                       | 1              | 2 | 3 | 4 |
| Самочувствие, 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 | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------|---------------------------------------|--------|
|-----------------------|---------------------------------------|--------|

| контроля и оценки  |   | (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                 |



|  |   |        |
|--|---|--------|
| 31. 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                 |
| 31. 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

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

**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 лица: Комплекс упражнений 1 (выполняется поточным методом)

И. п. о. с.

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

Комплекс 2

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

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

5. — и. п.

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

**Контроль за физическим развитием:**

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

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётom, 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                 |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6   | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля   | 3 балл                 |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

### Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

### Перечень объектов контроля и оценки

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

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

**1. Подготовить реферат на тему:**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>   | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|--|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по | 2 балл                        |



|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции 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 | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

### Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

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

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Круговая тренировка должна состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин .

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 16 к теме 3.5**

**«Расположение игроков на площадке»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 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. 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                 |
| 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. 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 |
| 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 –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**

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

| контроля и оценки  |   | (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**

**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 оздоровляющей 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 | 2 балл                 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
|  | нагрузки и результатов собственной работы   |        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### **Текст задания**

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

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

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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 №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 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий | 2 балл                 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы   |        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Участие в соревнованиях открытого Первенства колледжа по баскетболу

Время на выполнение: 180 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

### Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### Текст задания

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

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

#### *Контроль за физическим развитием:*

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

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

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

**3.**Окружность грудной клетки измеряется с помощью сантиметровой ленты. Для этого надо поднять локти в стороны; лента должна проходить сзади под нижними углами лопаток, а спереди на уровне 4 ребра. Затем опустить локти, соединить концы измерительной ленты, определить окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Потом сделать максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксировать результат



измерения. Затем измеряют окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними показателями показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

**1.Участие в соревнованиях по баскетболу**

**2Написать основные правила судейства по баскетболу**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции 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 | 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                 |
| 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**

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 | 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 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<br>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<br>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 |
| 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 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 вися стоя толчком двумя. Обратный 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 (держат), 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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                        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6   | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля   | 5 балл                        |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

**Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по лыжной подготовке

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

**Лыжи 2-4 курс**

*Нормативы ОФП:*

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

*Зачетные упражнения:*

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

**Раздел школьной программы бадминтон №6**  
**Тема: «Контрольные нормативы по бадминтону»**

### Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки   | Основные показатели оценки результата  | Оценка (кол-во баллов) |
|---|--|------------------------|
| У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)<br>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<br>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 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)<br>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<br>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

| №<br>п.п.    | Наименование работ                     | Всего баллов 100  |           |  |           |
|--------------|--|---|-----------|--|-----------|
|              |  | Текущая аттестация<br>От 0 до 40 баллов<br>(1-9 неделя) |           | Семестровая аттестация<br>От 60 до 100 баллов<br>(9-17 неделя) |           |
|              |  | спорт.<br>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  |           |
| <b>Итого</b> |  | <b>16</b>   | <b>24</b> | <b>28</b>  | <b>32</b> |

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. Баишева А.А. Физическая культура: учебник для СПО / А.А. Баишева. – М.: Академия ИЦ, 2017.– 304с
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобр. учрежд./В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2017. – 273с

#### Интернет ресурсы:

Электронно-библиотечная система КнигаФонд [htt://www. Knigafund.ru](http://www.Knigafund.ru)

Рубикон: [www.rubricon.com](http://www.rubricon.com)

#### Дополнительная литература:

- 1.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов.- М.: Академия, 2016.
- 2.О развитии физической культуры и спорта в Приморском крае в 2017г.: экспресс информация /авт.кол. :Н.Г. Баулова и др.- Владивосток: Приморскстат , 2016.
3. Физическая культура. Методики практического обучения /авт.кол. И.С.Барчуков, - М.: Академия,2017.
- 4.Журналы:  
«Физкультура и спорт».

## 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—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
  - волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
  - гимнастический зал (6x14) 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.
3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
  - беговая дорожка (гаревое покрытие);
  - место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
  - место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
  - сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
  - футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
  - музыкальный центр.

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

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» <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная гимнастика;</li> <li>- акробатика;</li> <li>- легкая атлетика (бег. кроссовый бег, прыжки, метания);</li> <li>- лыжная подготовка;</li> <li>- баскетбол;</li> <li>- волейбол;</li> <li>- футбол (для юношей);</li> <li>- «шейпинг» (для девушек).</li> </ul> |
| 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»

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



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора филиала

\_\_\_\_\_ О.И. Иванюга

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

## **ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена

**ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ:**

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта**

**Год приема на ООП  
2017**

Артем 2020

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания  
научно- методического совета

от 18 мая 2020 г. №7

Председатель \_\_\_\_\_ О.И. Иванюга

**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 ПЦК ООД

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|  | стр. |
|--|------|
| 1. Общие положения   | 4    |
| 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке   | 4    |
| 3. Оценивание результатов по видам контроля  | 5    |
| 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   |      |
| 7. Шкала оценки образовательных достижений   | 53   |
| 8. Перечень используемых материалов, оборудования и информационных источников  |      |
| 9. Глоссарий   |      |

#### 4. Общие положения

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

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

КОС разработаны в соответствии с:  
программой подготовки специалистов среднего звена по специальности:  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, реализуемой в колледже;  
рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

#### 5. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения,<br/>усвоенные знания)</b>  | <b>Основные показатели оценки результатов</b>   |
|--|---|
| 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   |

## 6. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

| Наименование элемента умений или знаний  | Виды аттестации  |                          |
|--|--|--------------------------|
|  | Текущий контроль   | Промежуточная аттестация |
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание, тестовое задание | Дифференцированный зачет |
| 32. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни    | внеаудиторная самостоятельная работа, практическое задание,                  | Дифференцированный зачет |

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

| Содержание учебного материала по программе УД  | Тип контрольного задания |                |
|--|--------------------------|----------------|
|  | 31.                      | У1.            |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>  |                          |                |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.                | ВСП№1<br>ПЗ№1            | ВСП№1<br>ПЗ №1 |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                                   | ВСП№2<br>ПЗ№2            | ВСП№2<br>ПЗ№2  |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | ВСП№3<br>ПЗ №3           | ВСП№3<br>ПЗ№3  |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>  |                          |                |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | ВСП№4                    | ВСП№4          |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | ВСП№5                    | ВСП№5          |
| <b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции.   | ВСП№6                    | ВСП№6          |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции   | ВСП№7                    | ВСП№7          |
| <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка  | ВСП№8                    | ВСП№8          |
| <b>Тема 2.6</b><br>Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях                    | ВСП№9                    | ВСП№9          |
| <b>Тема 2.7</b><br>Прыжки. Прыжковые упражнения.   | ВСП№10,33                | ВСП№10,33      |
| <b>Тема 2.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.   | ВСП№11.34                | ВСП№11.34      |
| <b>Тема 2.9</b>  | ВСП№35                   | ВСП№35         |

|  |           |           |
|--|-----------|-----------|
| Воспитание физических качеств  |           |           |
| <b>Тема 2.10</b><br>Метание.   | BCP№36    | BCP№36    |
| <b>Тема 2.11</b><br>Метание гранаты  | BCP№37    | BCP№37    |
| <b>Тема 2. 12</b><br>Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | BCP№38,39 | BCP№38,39 |
| <b>Модуль 3.</b><br><b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.   | BCP№12    | BCP№12    |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении  | BCP№13    | BCP№13    |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.  | BCP№14    | BCP№14    |
| <b>Тема3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.  | BCP№15    | BCP№15    |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.  | BCP№16    | BCP№16    |
| <b>Тема 3. 6</b><br>Двухсторонняя игра.  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Тема3. 7</b><br>Двухсторонняя игра  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Тема 3. 8</b><br>Правила судейства по волейболу.  | BCP№17    | BCP№17    |
| <b>Модуль 4</b>  |           |           |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика   | BCP№18    | BCP№18    |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей  | BCP№19    | BCP№19    |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки.  | BCP№20    | BCP№20    |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения   | BCP№21    | BCP№21    |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики   | BCP№22    | BCP№22    |
| <b>Тема4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений  | BCP№23    | BCP№23    |
| <b>Тема4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов  | BCP№24    | BCP№24    |
| <b>Тема4. 8</b><br>Сдача контрольных нормативов  | BCP№25    | BCP№25    |
| <b>Тема 5.1</b>  |           |           |
| Ведение и передача мяча.   | BCP№26    | BCP№26    |
| <b>Тема5.2</b><br>Броски и передача мяча.  | BCP№27    | BCP№27    |
| <b>Тема 53</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                                  | BCP№28    | BCP№28    |
| <b>Тема 5.4</b>  | BCP№29    | BCP№29    |

|   |        |        |
|---|--------|--------|
| Действие игроков в нападении, в защите.                           |        |        |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.               | ВСП№30 | ВСП№30 |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.         | ВСП№31 | ВСП№31 |
| <b>Тема 5.7</b><br>Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов. | ВСП№32 | ВСП№32 |

### Используемые сокращения

**ПР** – практическая работа

**ВСП** – внеаудиторная самостоятельная работа

**КН** – контрольные нормативы спортивных упражнений

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

| Содержание учебного материала по программе УД  | Тип контрольного задания |                  |
|--|--------------------------|------------------|
|  | У 1.                     | З1.              |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>  |                          |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.                | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                                   | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Тестовое задание         | Тестовое задание |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>  |                          |                  |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.  | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции.   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2. 5</b><br>Кроссовая подготовка   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2. 6</b><br>Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях                   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.7</b><br>Прыжки. Прыжковые упражнения.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.8</b><br>Прыжки в длину с разбега.   | КН№1                     | КН№1             |
| <b>Тема 2.9</b><br>Воспитание физических качеств   | КН №1                    | КН №1            |
| <b>Тема 2.10</b><br>Метание.   | КН №1                    | КН №1            |

|  |       |       |
|--|-------|-------|
| <b>Тема 2.11</b><br>Метание гранаты  | КН №1 | КН №1 |
| <b>Тема 2. 12</b><br>Естественные факторы природы как оздоровительные средства физического воспитания. | КН №1 | КН №1 |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>  |       |       |
| <b>Модуль 3.</b><br><b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.   | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении  | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.  | КН№2  | КН№2  |
| <b>Тема3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 6</b><br>Двухсторонняя игра.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема3. 7</b><br>Двухсторонняя игра  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Тема 3. 8</b><br>Правила судейства по волейболу.  | КН №2 | КН №2 |
| <b>Модуль 4</b>  |       |       |
| <b>Тема 4.1</b><br><b>Основная гимнастика</b>  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки.  | КН№4  | КН№4  |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения   | КН №4 | КН №4 |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики   | КН №4 | КН №4 |
| <b>Тема4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений  | КН №4 | КН №4 |
| <b>Модуль 5.</b>   |       |       |
| <b>Раздел Баскетбол</b>  |       |       |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.  | КН№3  | КН№3  |
| <b>Тема5.2</b><br>Броски и передача мяча.  | КН№3  | КН№3  |
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                                 |       |       |
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.   | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.  | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.  | КН №3 | КН №3 |
| <b>Тема 5.7</b>  | КН №3 | КН №3 |



|  |      |      |
|--|------|------|
| Учебная игра.<br>Сдача контрольных нормативов.                                   |      |      |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                           |      |      |
| <b>Тема 6.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.3</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.4</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.5</b> Выполнение индивидуальных композиций из упражнений               | КН№7 | КН№7 |
| <b>Тема 6.6</b> 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<br>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**

- 7. 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 .
- 8. В каком веке впервые был употреблен термин « физическая подготовка»:**
- а - XVII в.; б - XVIII в.; в - XIX в.; г - XX в.
- 9. 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.
- 10. Физическая культура способствует формированию:**
- а - восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
  - б - базовой физической подготовленности;
  - в - профессионально-прикладной физической подготовленности;
  - г - всего перечисленного.
- 11. Физическая культура представляет собой :**
- а - учебный предмет в школе ;
  - б - выполнение упражнений на уроках;
  - в - процесс совершенствования возможностей человека;
  - г - часть человеческой культуры.
- 12. 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**

- 4. 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.
- 5. 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.

**6. 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:**

7. А

8. В

9. В

10. Б

11. Г

12. В

**Физическое воспитание:**

4. А

5. В

6. 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**

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

|  |   |  |
|--|---|--|
| основы здорового образа жизни<br>ОК2.3 | разнообразных условиях<br>жизнедеятельности |  |
|--|---|--|

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### Текст задания

2. Выберите правильный ответ по биологическим основам физической культуры

#### Физическая подготовка

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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:**

- 4. Б
- 5. А
- 6. Б

#### закаливание

5 Реакция организма на изменения времени года называется:

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

6. При понижении температуры среды у человека:

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

Важную роль в поддержании нормальной температуры тела человека играет:

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

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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>  | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|---|---|-------------------------------|
| 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<br>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**

2. 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 клетке;
  - В - чувство утомления ;
  - Г - настроение;
12. нормальная температура человека:
- А - 37,2
  - Б - 35,6;
  - В - 36,6;
  - Г - 36,2;
13. Что отражает показатель ЧСС ( частота сердечных мышц):
- А - функциональное состояние сердечной сосудистой системы;
  - Б - специальную работоспособность человека;
  - В - функциональные возможности системы дыхания;

#### Двигательная активность и трудоспособность

ответы :

- 1.а;
- 2.в;
- 3.г;
- 4.б;

контроль и самоконтроль  
10.в;  
11.б;  
12.в;  
13.а;

Время на выполнение с подготовкой: 15 мин.

### 6.1.2 Внеаудиторные самостоятельные работы студентов

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### Текст задания

#### 2. 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 | Основные показатели оценки результата | Оценка |
|-----------------------|---------------------------------------|--------|
|-----------------------|---------------------------------------|--------|

| контроля и оценки  |   | (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:

6. Название праздника.

7. Упражнения

8. 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                 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 31. 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                 |
| 31. 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

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

**Перечень объектов контроля и оценки**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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 лица: Комплекс упражнений 1 (выполняется поточным методом)

И. п. о. с.

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

Комплекс 2

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

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

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

**Контроль за физическим развитием:**

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

Чтобы измерить свой рост, можно к косяку двери или стене прикрепить сантиметровую ленту (на 10 см выше своего роста) таким образом, чтобы нулевое деление находилось внизу. Стать спиной вплотную к ленте, касаясь её пятками, голову держать прямо. Положить на голову линейку или книгу с твёрдым переплётom, 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                 |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6   | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля   | 3 балл                 |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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



**Перечень объектов контроля и оценки**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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**

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

**2. 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>   | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|--|-------------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по | 2 балл                        |

|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции 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 | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

### Текст задания

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

Время на выполнение: 90 мин.

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

#### Перечень объектов контроля и оценки

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

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Круговая тренировка должна состоять из 8 – 10 упражнений

Время на выполнение: 90 мин .

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

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

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

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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

Время на выполнение: 90 мин .

**Внеаудиторная самостоятельная работа студентов № 16 к теме 3.5**

**«Расположение игроков на площадке»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

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

|  |   |        |
|--|---|--------|
| 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. 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                 |
| 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. 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 |
| 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 –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**

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

| контроля и оценки  |   | (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**

**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 оздоровляющей 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 | 2 балл                 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
|  | нагрузки и результатов собственной работы   |        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

#### **Текст задания**

Составление комплекса ОРУ методом круговой тренировки.

Время на выполнение: 90 мин.

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

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

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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 №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 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий | 2 балл                 |



|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы   |        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6 | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля | 3 балл |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка -- 1 балл

За неправильное выполнение каждого задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

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

**Текст задания**

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 | Экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по | 2 балл                 |

|  |   |        |
|--|---|--------|
| профессиональных целей ОК 2,3,6  | физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции 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 | 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                 |
| 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**

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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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 легкой атлетике

Время на выполнения 180 мин

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

**12.2. Задания промежуточной аттестации**

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

Таблица 7. Девушки

| Раздел<br>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<br>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)
  - Подача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.
  - Уметь провести разминку с группой.
  - Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
  - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
  - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
  - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

### **Волейбол 3курс**

*Требования к студентам:*

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

### **Волейбол 4курс**

*Требования к студентам:*

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

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

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

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

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

|  |   |    |
|--|---|----|
| 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 баскетболу

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

### **Баскетбол 2курс.**

*Требования к студентам:*

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

### **Баскетбол 3курс**

*Требования к студентам:*

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

### **Баскетбол 4курс**

*Требования к студентам:*

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

#### Раздел школьной программы гимнастика №4

#### Тема: «Контрольные нормативы по гимнастике»

#### Перечень объектов контроля и оценки

| Наименование объектов контроля и оценки  | Основные показатели оценки результата   | Оценка (кол-во баллов) |
|--|---|------------------------|
| У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 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 вися стоя толчком двумя. Обратный в висе 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, пережат 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**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>   | <b>Основные показатели оценки результата</b>  | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|--|---|-------------------------------|
| 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                        |
| З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни ОК 2,3,6   | Экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля   | 5 балл                        |

За правильное выполнение задания выставляется положительная оценка - 1 балл

За неправильное выполнение задания выставляется отрицательная оценка – 0 баллов

**Текст задания**

Выполнить контрольные нормативы по лыжной подготовке

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

**Лыжи 2-4 курс**

*Нормативы ОФП:*

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

*Зачетные упражнения:*

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

**Раздел школьной программы бадминтон №6**  
**Тема: «Контрольные нормативы по бадминтону»**

**Перечень объектов контроля и оценки**

| <b>Наименование объектов контроля и оценки</b>  | <b>Основные показатели оценки результата</b>   | <b>Оценка (кол-во баллов)</b> |
|---|--|-------------------------------|
| У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)<br>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<br>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 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**

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

|   |  |        |
|---|--|--------|
| У.1 Выполнять контрольные программные упражнения и нормативы по физической культуре (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)<br>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<br>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

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

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

### 8.1 Информационное обеспечение реализации программы

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

#### 8.1.1 Печатные издания:

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

#### 8.1.2 Электронные ресурсы:

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

#### 8.2 Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>
2. 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>
3. 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>
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. — URL: Виленский, М.Я.
5. 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>
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. — URL: <https://book.ru/book/935979>

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лаборатория лабораторий информационных технологий в профессиональной деятельности:

- компьютеры;
- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектором.

## 2. Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- гимнастический зал (6x14) для проведения оздоровляющей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер «Здоровье», музыкальный центр;
- место для стрельбы.

## 3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;

волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки

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

| № п.п | Материально-техническое обеспечение лаборатории и практикума по дисциплине   |
|-------|--|
|       | Лабораторные установки и стенды  |
| 8.    | Стенды «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в филиале ВГУЭС в г. Артеме»<br>- основная гимнастика;<br>- акробатика;<br>- легкая атлетика (бег, кроссовый бег, прыжки, метания);<br>- лыжная подготовка;<br>- баскетбол;<br>- волейбол;<br>- футбол (для юношей);<br>- «шейпинг» (для девушек). |
| 9.    | Основная гимнастика – гимнастические палки, скакалки, обручи, гимнастические стенки, скамейки, канат, тренажеры, гантели.  |
| 10.   | Акробатика – гимнастические маты, гимнастический конь, мостик.   |
| 11.   | Легкая атлетика – стартовые колодки, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, мячи для метания.  |
| 12.   | Баскетбол, волейбол, футбол – специализированные мячи, сетки, стойки.  |
| 13.   | Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.  |
| 14.   | Бадминтон – ракетки, сетки   |

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

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