

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
22 марта 2019 г.
Протокол №6

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность

12.02.10 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт биотехнических и медицинских аппаратов и систем

Квалификация

Форма обучения

очная

Улан-Удэ
2019

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

способствовать формированию 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.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

ОГСЭ. 04. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Знать:

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

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- вести здоровый образ жизни.

Владеть:

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

- ОК 8. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные единицы, 0 часа.

№	Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 3		32	6
1	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 4		28	6
2	Физическая культура (ОФП)	28	6

№	Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 5		32	6
3	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 6		24	6
4	Физическая культура (ОФП)	24	6
Семестр 7		32	6
5	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 8		18	6
6	Физическая культура (ОФП)	18	6

Тематическое планирование курса

Физическая культура (ОФП)

Семестр 3

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. – Знакомство с содержанием видов легкоатлетических дисциплин - как средством физического воспитания. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости. Подвижные игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Обучение технике бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Совершенствование реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"; обучение специальным беговым упражнениям; обучение технике прыжкам в длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); специальные упражнения для развития прыгучести; развитие скоростных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование физической подготовленности: отжимания в упоре лежа; подьёмы туловища (количество раз за 30 секунд); наклон вперед в положении сидя (см). Подвижные игры на развитие ловкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4. Обучение технике бега на дистанцию 400 м. целостным методом: (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок); совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами прыжков.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м; тестирование физической подготовленности: юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту). Подвижная игра для развития ловкости; развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м; дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун. Подвижные игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 7. Тестирование физической подготовленности: – Прыжки в длину с разбега; бег – 100 м; обучение комплексам круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность – развитие силы, ловкости и специальную выносливость)

Самостоятельная работа. 2 ч. Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений

Футбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Знакомство с содержанием игры в футбол, с ее характеристикой как средства физического воспитания и вида спорта. – Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение перемещениям в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); обучение остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки); совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол; развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение ударам головой по мячу, подброшенному партнером: (серединной лба, боковой частью лба, на месте, в движении, в прыжке, с сопротивлением соперника); обучение вбрасыванию мяча; обучение удару по мячу носком и пяткой; обучение обманным движениям: «остановка ногой», «подброс мяча», «удар ногой»; совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №3. Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение отбору мяча (выпадом, ударом ногой, подкатом, толчком плеча в плечо, перехват); тренировка отдельных тактических комбинаций используя варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые удары и т. д.).

Совершенствование ударов по

мячу ногой: (удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча; удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. – отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки; удар в ворота из штрафной зоны по летящему из-за ворот мячу (мяч набрасывает руками партнер); удары по воротам из различных точек поля). Совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №4. Тестирование технической подготовленности на определение техники владения мячом: удар по мячу на дальность (м); вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность (м); удар по мячу на точность, по воротам с дистанции 25 м. (кол-во попаданий); развитие скоростно-силовых качеств и гибкости

Самостоятельная работа. 1 ч. Самостоятельное изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол.

Баскетбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. Обучение технике ведению мяча в баскетболе (изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча – вперед, назад, вправо, влево; ведение мяча в движении – шагом, бегом, левым и правым боком, спиной вперед). Двухсторонняя учебная игра.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча); – Подвижные игры на развитие ловкости с использованием необычные исходные положения или изменение скорости, или темпа движений; обучение технике бросков мяча в корзину (броски с места: со штрафной линии, с точек вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки). Двухсторонняя учебная игра.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №3. Тестирование технической подготовленности баскетболиста: штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); знание правил игры.

Самостоятельная работа. 2 ч. Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. Самостоятельное изучение техники ведения и передачи мяча в баскетболе. Подготовка к тестированию технической подготовленности баскетболиста: – штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); знание правил игры.

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Ознакомление с техникой безопасности поведения на льду во время учебных занятий. Разучивание стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук. – Произвольное катание на коньках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Обучение первым шагам (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег. Обучение технике бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). Произвольное катание на коньках.

Самостоятельная работа. 1 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание), техники выполнения стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках, маховых движений рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук.

Физическая культура (ОФП)

Семестр 4

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Обучение технике бега по прямой целостным методом (разучивание техники бега в медленном темпе, затем в ускоренном, подключая движение рук). Обучение технике бега по повороту во внутренней части катка. – Развитие специальной выносливости. Произвольное катание.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2 Сдача контрольных нормативов: бег на коньках по прямой; бег на коньках по повороту.

Самостоятельная работа. 1 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание); техники бега по повороту во внутренней части катка на беговой дорожке; техники притормаживания правым или левым коньком «полуплугом».

Лыжные гонки

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Обучение строевым приемам с лыжами. Обучение технике попеременного двухшажного хода. – Развитие координации и выносливости. (прохождение дистанции 2 км.).

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. Обучение технике торможения на лыжах плугом и полуплугом. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике падения и разворота на лыжах. Развитие выносливости (прохождение дистанции 4-5 км).

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение и совершенствование технике одновременных ходов: одношажный; двухшажный. Обучение технике падения. Развитие выносливости.

Самостоятельная работа. 1 ч. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Самостоятельное изучение техники строевых приемов с лыжами; техники попеременного двухшажного хода

Волейбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. – Обучение перемещению по площадке: (ходьба, бег приставными шагами правым боком, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами, бег с поворотом на 180° и 360, прыжками на правой ноге и левой, на двух ногах).– Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении и в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону); Подвижные игры для развития ловкости. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. Обучение технике верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча). Обучение технике нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом). Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра; развитие координации.

Практическое занятие. 2 ч. Тестирование технической подготовленности: – Верхняя подача по зонам на точность. – Нижняя подача по зонам на точность. –

Выполнение верхней передачи двумя руками над собой, в круге диаметром 3 м. (игрок выполняет упражнение в течении 20 сек., фиксируется количество раз (чем меньше, тем лучше);

Самостоятельная работа. 2 ч. Содержание игры в волейбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в волейбол.

Самостоятельное изучение техники стоек и перемещений волейболиста в нападении и в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону). Самостоятельное изучение техники верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча); нижней подачи мяча – прямая, боковая, свечой (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом).

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подвижные игры для развития координационных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш" Развитие скоростных способностей и гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Тестирование физической подготовленности: юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту).

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники прыжков с длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); тестирование физической подготовленности: наклон вперед в положении сидя (см); подвижная игра для развития ловкости;

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5. – Тестирование физической подготовленности: бег – 100 м; Совершенствование техники эстафетного бега (техника старта на этапах эстафетного бега, стартовые положения принимающего эстафету, отработка точности и слаженности движений при передаче эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху»: а) на месте; б) в 20-метровой зоне на высокой скорости). Развитие скоростных способностей.

Практическое занятие. 2 ч. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м; – Дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун; – Развитие выносливости.

Самостоятельная работа. 2 ч. Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений.

Физическая культура (ОФП)

Семестр 5

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Совершенствование общеразвивающих упражнений; кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование комплексов круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность развитие силы, ловкости и специальную выносливость); Подвижные игры на развития координационных способностей. Развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. и 400 м. (низкий старт, стартовое ускорение, отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"); совершенствование специальных беговых упражнений; – Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4. Тестирование физической подготовленности: бег 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на развитие ловкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с разбега; совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6. Контрольные нормативы: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м. Наклон туловища вперед (гибкость); поднятие туловища в положении лежа на спине (количество раз за 1 мин.)

Самостоятельная работа. 2 ч. Тема № 1. Самостоятельное изучение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; знакомство с содержанием видов легкоатлетических дисциплин - как средством физического воспитания. Изучение техники бега на средние дистанции, техника кроссового бега.

Футбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Изучение содержания игры в футбол, ее характеристику, как средства физического воспитания и вида спорта. Изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол: изучение перемещений в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); изучение остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки).

Баскетбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Повторение ведению и передаче мяча. Повторение бросков мяча в корзину. Учебная игра. Развитие общей выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №2. Обучение приемам техники нападения. Обучение приемам техники защиты. Развитие общей выносливости.

Самостоятельная работа. 2 ч. Самостоятельная отработка приемов передачи мяча. Отработка бросков в корзину.

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема №1. Разучивание стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук. Произвольное катание на коньках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Обучение технике бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). Произвольное катание на коньках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Обучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту, отработка стартового разбега и тренировки. Произвольное катание для восстановления чувства льда и равновесия 15-20 мин. Произвольное катание.

Практическое занятие. 4 ч. Тема № 4. Сдача контрольных нормативов на правильное выполнение техники бега по прямой, техники бега по повороту, техника торможения.

Практическое занятие. 4 ч. Тема № 5. Сдача контрольных нормативов - юноши – 500 метров, девушки – 300 метров.

Самостоятельная работа. 2 ч. Произвольное катание.

Физическая культура (ОФП)

Семестр 6

Волейбол

Практическое занятие. 4 ч. Тема № 1. Содержание игры в волейбол и ее характеристика. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта; Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении - (стойка, бег, ходьба, прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места; толчком одной ногой с разбега, с места); обучение технике стоек и перемещений волейболиста в защите - (ходьба, бег, передвижение приставными шагами в стороны, скрестными шагами, спиной вперед; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону). Подвижные игры для развития ловкости.

Практическое занятие. 4 ч. Тема №2. Обучение технике верхней передаче мяча или паса, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча); обучение технике нижней подачи мяча – прямая, боковая, свечой (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); совершенствование подачи на точность; совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста в нападении и защите. Подвижные игры для развития скорости.

Практическое занятие. 4 ч. Тема №3. Обучение технике нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к

приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом); обучение технике верхней прямой подачи мяча – силовая, с планирующей траекторией полета мяча (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); Совершенствование верхней и нижней подачи мяча на точность;

Двухсторонняя учебная игра. Развитие гибкости.

Практическое занятие. 4 ч. Тема №4. Закрепление Верхняя передача мяча двумя руками. Правила игры в волейбол. Совершенствование основных технических приёмов игры в волейбол: (верхней и нижней передачи мяча; верхней и нижней подачи мяча); обучение техническому приёму – блокирование одиночное (групповое) - (расположение около сетки перед пасом связующего, движение на одну линию с бьющей рукой нападающего, прыжок, перенос рук на сторону противника, правильное положение кистей рук, приземление). Развитие координационных качеств. Двухсторонняя учебная игра.

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подвижные игры для развития координационных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. и 400 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Совершенствование своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш" Развитие скоростных способностей и гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – сиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту).

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Развитие выносливости (кроссовый бег средним темпом, без учета времени): юноши – 3000 м.; девушки – 2000 м. Дыхательные упражнения; развитие гибкости.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа. 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета

Физическая культура (ОФП).

Семестр 7

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Совершенствование общеразвивающих упражнений; кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование комплексов круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность – развитие силы, ловкости и специальную

выносливость); подвижные игры на развития координационных способностей. развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"); совершенствование специальных беговых упражнений; Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок); совершенствование техники прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, фаза полета, приземление). Развитие гибкости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5. Совершенствование специальных упражнений для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега). Тестирование физической подготовленности: наклон вперед в положении сидя (см), развитие скоростных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Совершенствование техники эстафетного бега (техника старта на этапах эстафетного бега, стартовые положения принимающего эстафету) Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 7. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м. Развитие выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 8. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с разбега; совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки 2000 метров. Развитие выносливости.

Баскетбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2 . Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра. Развитие специальной выносливости.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №4. Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 5 . Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 6 . Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие. 2 ч. Тема №7. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 8. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Самостоятельная работа. 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета
Физическая культура (ОФП).

Семестр 8

Конькобежный спорт

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Совершенствование техники бега со старта и совершенствование техники бега по прямой и повороту (разучивание и совершенствование стартовой позы, первые шаги, стартовый разгон и переход в дистанционный бег); произвольное катание.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега по прямой и повороту на короткие дистанции (закрепление навыка бега по прямой на короткие дистанции целостным методом; закрепление навыка бега по повороту в центре поля по кругу малого радиуса). Произвольное катание.

Волейбол

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи, нападающий удар. Групповые действия. Тактика нападения. Парные действия. Действия в тройках.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Индивидуальные действия: приём подачи. Индивидуальные действия: приём нападающих ударов. Повторение

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Тактика нападения. Командный зачёт. Теория. Тактика защиты. Учебная игра с применением командных тактических действий.

Легкая атлетика

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 1 Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки).

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. и 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Поднимание туловища в положении лежа на спине. Воспитание скоростных качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники прыжков с длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); наклон вперед в положении сидя (см); подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки). Развитие силовых качеств.

Практическое занятие. 2 ч. Тестирование. Девушки - 2000м, юноши - 3000м.

Самостоятельная работа. 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета.

БРС

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
3	Зачет	40
Итого за семестр 3: 100		
4	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
4	Зачет	40
Итого за семестр 4: 100		
5	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
5	Зачет	40
Итого за семестр 5: 100		
6	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
6	Зачет	40
Итого за семестр 6: 100		
7	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
7	Зачет	40
Итого за семестр 7: 100		
8	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45

	Портфолио	15
8	Зачет	40

Итого за семестр 8: 100

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса

Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

Игровая технология, информационно-коммуникационная технология, технология уровневой дифференциации, соревновательная технология.

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме игровой технологии. В качестве рекомендаций студентам предлагается ознакомиться с основами безопасности во время тренировочных занятий по дисциплине.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная

1. Физическая культура: учебник [для студ. учреждений ср. проф. образования] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2014. - 176 с. Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603&demo=Y>

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Учебник и практикум/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 424 с. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для студентов медицинских училищ и колледжей/В. А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>

Дополнительная

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы/М-во спорта Рос. Федерации ; авт.-сост. Н. В. Паршикова [и др.]; под общ. ред. В. Л. Мутко. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60 с. 16 Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805

2. История физической культуры и спорта: учебник по направлению подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и ныне действующей учебной программой дисциплины «История физической культуры и спорта»/Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Федеральный образовательный портал. Экономика. Социология. Менеджмент. <http://ecsocman.hse.ru/>

Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>

Федеральный правовой портал. Юридическая Россия. <http://www.law.edu.ru/>

Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Социально-гуманитарное и политическое образование. <http://www.humanities.edu.ru/>

Российский портал открытого образования. <http://www.openet.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Инженерное образование. <http://www.techno.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Здоровье и образование. <http://www.valeo.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Международное образование. <http://www.international.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Непрерывная подготовка преподавателей. <http://www.neo.edu.ru/wps/portal>

Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Для проведения занятий требуется портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru, Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

- Спортивный зал № 1 (ул. Смолина 24 "А") универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной;
- Спортивный зал № 2 (ул. Куйбышева 1, ДС БГУ) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной и волейбольной;
- Спортивный зал № 3 (ул. Пушкина) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной, и мини-футбольной;
- Стадион "Спартак" БГУ: футбольное поле с искусственным покрытием 50x100 - 1 шт; волейбольные площадки - 2шт; баскетбольные площадки - 2 шт; лукодром - 1 шт; шести-полосная беговая дорожка 400 м; спортивные комплексы -(перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) - 2 шт; корт для софт-тенниса.

Тренажерный зал для занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и фитнесом. Зал для занятий вольной борьбой и восточными единоборствами. Зал для занятий боксом и восточными единоборствами.

- Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки; волейбольные стойки с сеткой; щиты баскетбольные; скакалки; эстафетные палочки.

Автор: Цыбиков Дашинама Владимирович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания от 07 марта 2019 г. Протокол №7.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 15 марта 2019 г. Протокол №6.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

ОК 8. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Показатели оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценивания
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе; 	Пороговый	60-69 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - о природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека; - об анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функциях человека; о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; 	Базовый	70-84 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии вредных привычек на организм человека; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; 	Высокий	85-100 баллов

дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов;

- применять методы производственной физической культуры для работающих специалистов на производстве, используя знания в особенностях выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время с учетом влияния индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов;

- подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности; использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни; применение современных технологий, в том числе и биоуправления как способа отказа от вредных привычек.

Владеть:

- знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений;

- знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и

укрепления здоровья. Способен следовать социально значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни; - методами и средствами физической культуры, самостоятельно применять их для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества основами общей физической подготовки в системе физического воспитания.		
--	--	--

Распределение баллов, составляющих основу оценки работы студента по изучению дисциплины «Физическая культура» в течение всего курса обучения:

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
3	Зачет	40
Итого за семестр 3: 100		
4	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
4	Зачет	40
Итого за семестр 4: 100		
5	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
5	Зачет	40
Итого за семестр 5: 100		

Семестр	Контрольные точки	Баллы
6	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
6	Зачет	40
Итого за семестр 6: 100		
7	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
7	Зачет	40
Итого за семестр 7: 100		
8	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
8	Зачет	40
Итого за семестр 8: 100		

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
студентов основного отделения (мужчины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно-силовую подготовленность:	200	210	220	230	250

Прыжок в длину с места (см)					
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного отделения (женщины)

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность:	150	160	168	180	190

Прыжок в длину с места (см)					
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с) вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на гибкость: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Оценивание нормативов по ОФП

В течение семестра студент в рамках СРС осуществляет самостоятельную подготовку к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП.

Виды тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП
Выносливость:

1. Бег 3000 м. юноши, 2000 м. девушки (мин, сек): **на 5 баллов** - 12 мин; **4 балла** - 13 мин. 5 сек; **3 балла** - 14 мин. 30 сек; **2 балла** - 15 мин. 40 сек; **1 балл** - 16 мин. 30 сек.

2. Бег 1000 м. юноши, 500 м. девушки (мин, сек): **на 5 баллов** – 3 мин. 14 сек; **4 балла** – 3 мин.26 сек; **3 балла** – 3 мин. 58 сек; **2 балла** - 4 мин. 13 сек; **1 балл** - 4 мин. 30 сек.

Сила:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: **на 5 баллов** - 44 раза; **4 балла** - 38; **3 балла** - 32; **2 балла** - 26; **1 балл** - 20.

2. Подтягивание на перекладине: **на 5 баллов** - 16 раз; **4 балла** - 14 раз; **3 балла** - 12; **2 балла** - 10; **1 балл** - 8.

3. Прыжок в длину с места: **на 5 баллов** - 260 см; **4 балла** - 241 см; **3 балла** - 224 см; **2 балла** – 207 см; **1 балл** – 190 см.

4. Прыжок в высоту с места: **на 5 баллов** - 56 см; **4 балла** - 52 см; **3 балла** - 45 см; **2 балла** – 39 см; **1 балл** – 35 см.

Скорость:

Бег 100 м, сек: **на 5 баллов** - 13,2 сек; **4 балла** - 13,9 сек; **3 балла** - 14,4 сек; **2 балла** - 14,9 сек; **1 балл**- 15,5 сек.

Ловкость:

Челночный бег 4×9 м, сек: **5 баллов** - 8,8 сек; **4 балла** - 9,2 сек; **3 балла** - 9,7 сек; **2 балла** - 10,2 сек; **1 балл** - 10,7 сек.

Гибкость:

Наклоны туловища из положения сидя, см: **на 5 баллов** - 19 см; **4 балла** 0 16 см; **3 балла**- 13 см; **2 балла** – 10 см; **1 балл** – 7 см.

Оценивание самостоятельной подготовки к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП проводится по каждому виду отдельно. Максимальный балл за один вид составляет - 5 баллов. Общее максимальное количество набранных баллов составляет - 45 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
35-45	Студент физически подготовлен на высоком уровне, большинство нормативов по ОФП выполнены на максимальном уровне
29-34	Студент физически подготовлен на хорошем уровне, большинство нормативов по ОФП выполнены на уровне выше среднего

20-28	Студент физически подготовлен на среднем уровне, нормативы по ОФП частично выполнены
-------	--

Оценивание портфолио

Составление портфолио

В течение семестра студент должен оформить портфолио, которое представляет фиксацию достигнутых результатов по физической культуре.

В качестве обязательных показателей портфолио должны быть включены:

1. Для юношей - тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: бег- 100 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см), тест на общую выносливость: бег 1000 м (мин, с), тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин, с), тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз), тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя (см).

2. Для девушек - тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: бег- 100 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см), тест на общую выносливость: бег 500 м (мин, с), тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин, с), тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз), тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя (см).

В качестве дополнительных показателей могут быть включены личные результаты в соревнованиях различного уровня. Цель подготовки портфолио - контроль изменений динамики основных и дополнительных достигнутых показателей по физической культуре и спорту. Периодичность оформления портфолио: для определения динамики изменения показателей портфолио следует заполнять 1 раз в месяц на определённую дату.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих
этапы формирования компетенций

Баллы	Критерии оценивания
15-14	Студент, демонстрирует положительную динамику изменения показателей физической подготовки по всем обязательным показателям или обязательные показатели выполняются на высоком уровне
10-13	Студент, демонстрирует положительную динамику изменения по большинству обязательных показателей или обязательные показатели выполняются на высоком уровне
4-9	Студент, демонстрирует частичную положительную динамику изменения по обязательным показателям
0-3	Студент, не демонстрирует положительную динамику изменения по обязательным показателям

Сдача норм ВСФК ГТО

1. Бег 3000 м. юноши: 5 баллов - 12 мин; 4 балла - 13 мин. 40 сек; 3 балла - 14 мин. 30 сек; 2 балла - 15 мин. 40 сек; 1 балл - 16 мин. 30 сек.

Бег 2000 м. девушки (мин, сек): 5 баллов – 10 мин. 50 сек; 4 балла - 13 мин. 10 сек; 3 балла - 14 мин. 30 сек; 2 балла - 15 мин. 40 сек; 1 балл - 16 мин. 30 сек.

2. Бег 100 м. юноши, сек., 5 баллов - 13,1 сек; 4 балла - 13,4 сек; 3 балла - 14,3 сек; 2 балла - 14,9 сек; 1 балл- 15,5 сек.

Бег 100 м. девушки, сек., 5 баллов - 16,4 сек; 4 балла - 17,4 сек; 3 балла - 17,8 сек; 2 балла - 18,5 сек; 1 балл- 19,0 сек.

3. Бег 30 м. юноши, сек., 5 баллов – 4,3 сек; 4 балла – 4,6 сек; 3 балла – 4,8 сек; 2 балла – 5,5 сек; 1 балл-6,5 сек.

Бег 30 м. девушки, сек., 5 баллов – 5,1 сек; 4 балла – 5,7 сек; 3 балла – 5,9 сек; 2 балла – 6,5 сек; 1 балл- 7,0 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, юноши: на 5 баллов - 44 раза; 4 балла – 32 раза; 3 балла – 28 раза; 2 балла – 25 раз; 1 балл – 20 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки: на 5 баллов - 17 раз; 4 балла – 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

5. Подтягивание на перекладине, юноши: на 5 баллов - 15 раз; 4 балла - 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

Подтягивание на перекладине, девушки: на 5 баллов - 18 раз; 4 балла - 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

6. Прыжок в длину с места, юноши: на 5 баллов - 240 см; 4 балла - 225 см; 3 балла - 210 см; 2 балла – 190 см; 1 балл – 170 см.

Прыжок в длину с места, девушки: на 5 баллов - 195 см; 4 балла - 180 см; 3 балла - 170 см; 2 балла – 160 см; 1 балл – 150 см.

7. Прыжок в длину с разбега, юноши: на 5 баллов - 430 см; 4 балла - 380 см; 3 балла - 370 см; 2 балла – 360 см; 1 балл – 350 см.

Прыжок в длину с разбега, девушки: на 5 баллов - 320 см; 4 балла - 290 см; 3 балла - 270 см; 2 балла – 250 см; 1 балл – 230 см.

8. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) сидя, см, юноши: на 5 баллов - 13 см; 4 балла - 8 см; 3 балла - 6 см; 2 балла – 4 см; 1 балл – 2 см.

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см, девушки: на 5 баллов - 16 см; 4 балла - 11 см; 3 балла - 8 см; 2 балла – 6 см; 1 балл – 4 см.

Оценивание самостоятельной подготовки к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов ГТО проводится по каждому виду отдельно. Максимальный балл за один вид составляет - 5 баллов. Общее максимальное количество набранных баллов составляет - 40 баллов.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры

«_____» _____ 20__ г. протокол № _____

Заведующий кафедрой _____ (ФИО)

Тест

1. Как двигательная активность влияет на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

2. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?

Игра начинается спорным броском в центральном круге

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности

- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке

5

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение
- б) Прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

11 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

ФИФА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты
- б) Каши и молочные продукты
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

Толкают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

В 1980 году в Москве

21. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

22. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) **Отжимания**

г) **Подтягивание в висе на перекладине**

23. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) **1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

24. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) **утомление**
- г) передозировка

25. В каком году произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) **1894**
- в) 1892
- г) 1896

26. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) **четырёхлетний период между Олимпийскими играми**
- б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

27. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) **ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

28. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) **открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+**

29. Что является талисманом Олимпийских игр?

Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

30. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

31. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) **военную и оздоровительную направленность**
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

32. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

Плавание

33. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика**
- г) верховая езда

34. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас**

35. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин**
- г) А. Бутовский

36. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

В период проведения игр прекращались войны

37. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий**
- г) бег на четыре стадия

38. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

Панкратион

39. Какая международная организация руководит современным олимпийским движением?

Международный олимпийский комитет

40. Отличительным признаком физической культуры является:

- а) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**
- б) Использование природных сил для восстановления организма.
- в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

41. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- а) уровень физического развития**
- б) уровень физической работоспособности
- в) уровень физического воспитания
- г) уровень физической подготовленности

42. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия
- б) кодекс
- в) хартия**
- г) конституция

43. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- а) несогласованность действий стран
- б) отказ от участия в Играх большинства стран

в) первая и вторая мировые войны

г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

44. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

а) гимнастике

б) боксе

в) плавании

г) борьбе

45. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

а) кувырок

б) перекат

в) переворот

г) сальто

46. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

а) расстояние между занимающимися « В глубину»

б) расстояние между занимающимися «по фронту»

в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

г) расстояние от первой шеренги до последней

47. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

а) строевыми приемами

б) передвижениями

в) размыканиями и смыканиями

г) построениями и перестроениями

48. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

а) стойка

б) «мост»

в) переворот

г) «шпагат»

49. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) произвольно

б) по часовой стрелке

в) против часовой стрелки

г) по указанию тренера

50. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

а) Да, по указанию тренера

б) нет

в) да, по указанию судьи

г) да, но только в начале каждой партии

51. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

Г) максимум 9

52. Ошибками в волейболе считаются...

а) «три удара касания»

б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

53. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

а) 3 секунд

б) 5 секунд

в) 6 секунд

г) 8 секунд

54. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 45см

г) 2м 24см

55. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

г) судья дает свисток

56. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

а) любой член команды

б) капитан команды

в) тренер или помощник тренера

г) никто

57. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

а) выполнение с мячом в руках более одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

58. Что означает «желтая карточка» в футболе?

Предупреждение

59. Как называют в футболе нападающего?

Форвард

60. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

а) Яшин

б) Дасаев

в) Овчинников

г) Акинфеев

61. Кросс – это –

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности

г) разбег перед прыжком

62. Какой лыжный ход самый скоростной?

а) одновременный бесшажный

б) одновременный одношажный

в) одновременный двухшажный

г) попеременный двухшажный

63. Главный элемент тактики лыжника-

а) старт

б) лидирование

в) распределение сил

г) обгон

64. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Дыхательные упражнения

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

3. Подтягивания

4. Бег с переходом на ходьбу

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов

6. Прыжки

7. Поочередное напряжение и расслабление мышц

8. Бег в спокойном темпе

а) 3,7,5,8,1,2,6,4,1.

б) 1,3,5,2,6,8,7,4.

в) 7,5,8,6,2,3,2,1,4.

г) 1,2,3,4,5,6,7,8.

65. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физической минутки или паузы?

1. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу

2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног

3. Упражнения на точность и координацию движений

4. Упражнения в подтягивании, профилактика нарушений осанки

5. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног

6. Дыхательные упражнения

7. Упражнения махового характера для различных мышечных групп

а) 1,2,3,4,5,6,7.

б) 4,5,7,1,6,2,3.

в) 3,1,2,6,7,5,1.

г) 5,7,1,6,2,3,4.

66. Биатлоном называют:

а) лыжное двоеборье

б) слалом

в) лыжная гонка со стрельбой

г) прыжки на лыжах

67. Блокировка - это:

а) продвижение нападающего к щиту соперника

б) нарушение правил

в) бросок в кольцо

г) все перечисленное верно

68. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?

а) бомбардир

б) нападающий

в) защитник

г) хавбек

69. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч:

- а) теннис**
- б) регби
- в) волейбол
- г) баскетбол

70. Как называется обувь для игры в футбол?

- а) шиповки**
- б) бутсы**
- в) борцовки
- г) кеды

71. Что такое "Фол"?

- а) бросок мяча
- б) грубая игра**
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков