Digitally signed by Носырева Галина Александровна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБПОУ МО "СПК", CN=Носырева Галина Александровна, E=mo_spkolledzh@mosreg.ru
Reason: Я утверждаю данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2021-05-02 17:05:03

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области
"Сергиево-Посадский колледж"

УТВЕРЖДАЮ
Зам.директора по УР
_____/С.Г.Панова/
«29» июня 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.05 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
среднего профессионального образования
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

09.02.07 Информационные системы и программирование

Сергиев Посад

2020

Рассмотрено на заседании ЦК

общеобразовательных,

социально-гуманитарных

и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 11 от «15» июня 2020 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Семенова В.А. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт фонда оценочных средств дисциплины «Физическая культура».....	3
2	Комплект контрольно- измерительных материалов и контрольно-оценочных средств по дисциплине «Физическая культура…….	5

Изучение дисциплины «Физическая культура на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате усвоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Формируемые у студента в процессе изучения дисциплины представления, знания и умения по разделам (темам) приведены в разделе «Структура и содержание дисциплины» данной программы.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК3 ***ОК 4*** ***ОК 6*** ***ОК 7*** ***ОК 8***	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактикиперенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном исоциальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. КОМПЛЕКТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Назначение: ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

09.02.07 Информационные системы и программирование

Задание для зачёта

Вариант 1

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация бега на 100,400,1000м.		Баллы	Не выполнил
1	Старт.		
2	Стартовый разбег.		
3	Бег на дистанции.		
4	Бег на финише.		
Заключительный этап			
1	Финиширование.		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 2

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация прыжка в длину с разбега.		Баллы	Не выполнил
1	Разбег.		
2	Отталкивание.		
3	Полёт.		
4	Приземление.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 3

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.

Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация выполнения комплекса упражнений		Выполнил	Не выполнил
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдох носом.		

2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левое плечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага.		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад ,при наклоне назад руками обхватить плечи.		
5	Полуприсед выдохом.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 4

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация подтягивания в висе на высокой перекладине .		Баллы	Не выполнил
1	Положение тела		
2	Различные позы		
3	Сокращение мышц		
4	Дыхание		
Заключительный этап			
1	Общая характеристика стретчинга		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 5

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20 мин

Задание

Выполните верхнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней передачи мяча (устно).

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация верхней передаче мяча		Баллы	Не выполнил
1	Расположение кистей рук на мяче.		
2	Стойка при передаче мяча.		
3	Передача мяча.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 6

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните одновременный двухшажный ход. Обоснуйте выбор техники одновременного двухшажного хода. Определите и охарактеризуйте фазы одновременного двухшажного хода.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация бега на лыжах 5км.		Баллы	Не выполнил
1	Экипировка лыжника.		
2	Выполнение техники одновременного двухшажного хода.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 7

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 45мин

Задание

Выполните тестовые задания. Обоснуйте выбор ответов. Определите и охарактеризуйте физическую культуру и спорт как социальные явления, как явления культуры (устно).

Тесты для определения:

1.Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?

а) Физическая подготовка.

б) Физическое совершенствование.

в) Физическое развитие.

г) Физическое упражнение.

2.Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …

а) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.

б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

в) Совершенствовании природных, физических свойств людей.

г) Создание специфических духовных ценностей.

3.Основные направления использования физической культуры способствуют…

а) Формированию базовой физической подготовленности.

б) Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.

в) Восстановлению функций организма после травм и заболеваний.

г) Всего выше перечисленного.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация тестового задания		Выполнил	Не выполнил
1	1 вопрос		
2	2 вопрос		
3	3 вопрос		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с ответами.		

Задание для зачёта

Вариант 8

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните переход с шага на месте на ходьбу. Обоснуйте выбор техники перехода с шага на месте на ходьбу. Определите и охарактеризуйте этапы перехода с шага на месте на ходьбу.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Ходьба на месте.		
2	Выполнение техники перехода с шага на месте к передвижению.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;

- обоснование качества выполнения.

Задание для зачёта

Вариант 9

Инструкция

Внимательно прочитайте задание.

Время выполнения задания – 20мин

Задание

Выполните передвижение по бревну по узкой опоре (на стадионе) на высоте 2 метра: ходьба руки вверх, соскок вниз с опоры. Обоснуйте выбор техники передвижения по бревну, по узкой опоре, руки вверх, соскок вниз с опоры. Определите и охарактеризуйте этапы перехода на высоте с соскоком вниз.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

1. Выполнение задания:

Организация перехода с шага на месте к передвижению		Выполнил	Не выполнил
1	Передвижение по опоре, руки вверх.		
2	Выполнение передвижения.		
3	Соскок с ограниченной опоры.		
Заключительный этап			
1	Оценить качество в соответствии с выполнением		

	упражнения.		

3. Устное обоснование (защита плана):

- обоснование правильности выполнения упражнения;
- обоснование качества выполнения

3. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.

3.1 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Легкая атлетика

№ п/п	Характеристика упражнений	пол	II курс			III - IV курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м (с)	Д	16.1	17.4	18.7	16.0	16.5	18.0
		Ю	13.8	14.5	15.0	13.5	14.2	15.0
2.	Бег 500 м (мин)	Д	1.55	2.05	2.15	1.50	2.05	2.10
	1000 м (мин)	Ю	3.25	3.40	4.00	3.20	3.30	3.55
	2000 м (мин)	Д	10.30	12.80	13.00	10.00	10.30	11.00
	3000 м (мин)	Ю	12.30	14.00	15.00	12.00	13.30	14.30
3.	Прыжки с разбега (см)	Д	370	340	280	375	350	300
		Ю	430	400	360	450	420	380
4.	Прыжки с места (см)	Д	190	180	170	200	190	170
		Ю	235	225	215	240	235	225
5.	Метание гранаты	Д	19.5	18	16	21	19.5	18
		Ю	34	32	30	36	34	32

Спортивные игры «Баскетбол»

№ п/п	Упражнения	пол	II курс			III-IV курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	Д	6	5	4	7	6	5
		Ю	7	6	5	8	7	6
2.	Штрафной бросок (10 раз)	Д	5	4	3	6	5	4
		Ю	6	5	4	7	6	5
3.	Разновидность ведения (стоя на месте по переменно левой, правой рукой) на время	Д	1.45	1.30	1.15	2.00	1.45	1.30
		Ю	2.15	2.00	1.45	2.30	2.15	2.00
4.	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течении одной минуты расстояние 2.5 м	Д	52	50	48	56	54	52
		Ю	56	54	52	60	58	56

Спортивные игры «Волейбол»

№ п/п	Упражнения	пол	II курс			III-IV курс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача через сетку в парах	Д	20	18	13	22	20	18
		Ю	22	19	15	25	22	19
2.	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1 м)	Д	15	12	8	18	15	12
		Ю	17	14	10	20	17	14
3.	Подача мяча через сетку (10 попыток)	Д	6	5	4	8	7	6
		Ю	7	6	5	9	8	7
4.	Верхняя передача над собой	Д	7	6	5	8	7	6
		Ю	9	8	7	10	9	8

Контрольные нормативы

определения физической подготовленности студентов

Юноши

№ п/п	Направленность задания	Оценка в очках				
1.	На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 (сек)	5	4	3	2	1
		13.4	13.9	14.2	14.6	14.9
2.	На силовую подготовленность					
	подтягивание на перекладине (количество раз)	13	11	9	7	5
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз) за 1 мин.	55	50	45	40	35
	Сгибание и разгибание рук (отжимание) (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3.	На силовую выносливость					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, под углом в 45°руки за головой (кол-во раз) за 30 сек	25	20	15	13	10
4.	На общую выносливость					
	Бег 3000 метров (мин, сек)	12.20	13.00	13.40	14.10	14.30
	Вис на гимнастической перекладине (сек)	55	50	45	40	35

Девушки

№ п/п	Направленность задания	Оценка в очках				
1.	На скоростно-силовую подготовленность, бег 100 (сек)	5	4	3	2	1
		16.0	16.3	16.8	17.3	18.6
2.	На силовую подготовленность					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз) за 1 мин.	45	40	38	30	22
	Сгибание и разгибание рук с упором на колени (отжимание) (кол-во раз)	35	30	25	20	15
3.	На силовую выносливость					
	поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой ноги прямые (кол-во раз за 2 мин)	75	70	65	50	40
4.	На общую выносливость					
	Бег 2000 метров (мин, сек)	11.20	12.00	12.30	13.00	13.30
	Вис на гимнастической перекладине (сек)	40	39	35	30	25

Средняя оценка определения физической подготовленности студентов

Оценка физической подготовленности студентов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	3.0	4.0	5.0

Упражнения и тесты профессионально - прикладной подготовке

№ п/п	Описание теста, единицы измерения	Тестируемое качество	Специальность	Оценка		
				5	4	3
1.	Бег 30 м, с	Скоростные	ОС			
	девушки			4,3	5,0	5,5
	юноши			4,0	4,5	5,0
2.	Челночный бег 3×10 м, с старт из-за набивного мяча с обязательным обеганием предмета и касанием мяча)	Координационные способности, быстрота	ОС			
	девушки			8,0	8,5	9,0
	юноши			7,0	7,5	8,0
3.	Прыжки в длину с места	Скоростно-силовые	ОС			
	девушки			1.90	1.75	1.65
	юноши			2.35	2.20	1.15

4.	6-ти минутный бег, м	Выносливость	ОС			
	девушки			1300	1200	900
	юноши			1500	1400	1100
5.	Наклон вперед из положения стоя, см	Гибкость	ОС			
	девушки			18	14	10
	юноши			15	12	5
6.	Удержание в висе на согнутых руках юноши, сек	Силовая выносливость рук	ОС	40	35	30
7.	Удержание в висе на прямых руках Девушки, сек		ОС	55	40	35
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин девушки	Скоростная выносливость	ОС	130	125	120
9.	Подтягивание: на высокой перекладине из	Силовая выносливость мышц-	ОС	13	10	7

	виса, кол-во раз юноши	сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса.				
10.	По команде «Марш» пробежать 10 метров, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 метров в обратном направлении. Результат, определяется с точностью до 0,1 сек	Координационные способности	ОС			
	девушки			12.5	13.0	14.0
	юноши			11.0	11.3	12.5

4. ТРЕБОВАНИЯ К МИНИМАЛЬНОМУ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, или тренажёрного зала, лыжной базы.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

4.2. Тематический план учебной дисциплины

Раздел 1. Основы физической культуры

Тема 1.1.Физическая культура в профессиональной подготовке и соц. культурное развитие личности

Содержание учебного материала
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья
2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Содержание учебного материала
1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта
2. Техника прыжка в длину с места

В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции

Содержание учебного материала
1. Техника бега по дистанции
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени

Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.
Метание снарядов.

Содержание учебного материала
1. Техника бега на средние дистанции.
В том числе, практических занятий и лабораторных работ

Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – де- вушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места

Содержание учебного материала
1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе

Тема 3.2. Техник выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение–2 шага – бросок

Содержание учебного материала
1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола

Содержание учебного материала
1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу

2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста

Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом

Содержание учебного материала
1. Техника владения баскетбольным мячом
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча сместа под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками

Содержание учебного материала
1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Пере- дача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков

Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё

Содержание учебного материала
1. Техника нижней подачи и приёма после неё
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Отработка техники нижней подачи и приёма после неё

Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара

Содержание учебного материала
1. Техника прямого нападающего удара
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Отработка техники прямого нападающего удара
Самостоятельная работа обучающихся

Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом

Содержание учебного материала
1. Техника прямого нападающего удара
В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе

Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Содержание учебного материала
1. Техника коррекции фигуры

В том числе, практических занятий и лабораторных работ
Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций

Раздел 6. Мини футбол

Тема 6.1. Техники удара мяча

Содержание учебного материала
Физические качества и способности человека, основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, комплексы общефизических упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.
В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника удара внутренней стороной стопы. Техника удара серединой подъема. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц туловища. Техника удара внутренней стороной стопы и серединой подъема. Упражнения для рук, для мышц туловища, спины. Техника удара мяча носком. Упражнения для рук, мышц спины, ног. Упражнения для мышц спины, ног, рук, туловища Взаимодействие игроков в связке ручным мячом. Взаимодействие игроков в связке ручным мячом. Развитие быстроты в игровых действиях Техника нападения с отключением лишнего. Развитие скоростно–силовых качеств. Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Упражнения для развития выносливости , силы. Бросок мяча из опорного положения с уходом от защитника. Развитие скоростно–силовых качеств

Промежуточная аттестация 2
Всего:168

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5. **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.
6. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.
7. В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).
8. Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.
9. К рабочей программе УД «Физическая культура» разработан фонд оценочных средств (ФОС), который включает в себя контрольно-измерительные материалы (КИМы), предназначенные для оценки результатов обучения.
10. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.
11.

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические занятия, -внеаудиторная самостоятельная работа.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	**Методы оценки результатов:** - традиционная система отметок за каждую выполненную работу на практическом занятии, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование. **Лёгкая атлетика**. Оценка техники выполнения двигательных

	действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, метание гранаты Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Общая физическая подготовка.** Оценка техники выполнения комплексов упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Самостоятельное проведение фрагмента занятия. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей / профессий.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.

4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.

8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политикиhttp://sport.minstm.gov.ru

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru