

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГЭС.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГЭС.05 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02, Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г, № 1353

Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» является частью общегуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии ФГОС СПО по специальности 44.02.02, Преподавание в начальных классах.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11	<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Уметь использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.</p> <p>Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.</p> <p>Уметь использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.</p> <p>Уметь работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p> <p>Уметь демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме.</p> <p>Уметь использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать задачи, содержание и формы физической культуры.</p> <p>Знать оздоровительную направленность видов спорта, их характеристики.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знать правила самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.</p> <p>Знать методику составления комплексов упражнений различной направленности.</p> <p>Знать личные, политические, гражданские, экономические, социально-культурные, экологические права и свободы, основы конституционного строя РФ.</p> <p>Знать принципы работы программ для редактирования электронных документов.</p> <p>Знать принципы работы с компьютером на уровне уверенного пользователя.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	344
в том числе:	
– практические занятия	172
– самостоятельная работа	172
– промежуточная аттестация:	
– 3 семестр - контрольной работы	
– 4 семестр - дифференцированного зачета	
– 5 семестр - контрольной работы	
– 6 семестр - дифференцированного зачета	
– 7 семестр - контрольной работы	
– 8 семестр - дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
3 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	14	
Тема 1.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 1.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
	Самостоятельная работа:	17	ОК 1

	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подбор и выполнение упражнений для развития общей выносливости с использованием разновидностей бега, ходьбы, прыжков с учетом ограниченных возможностей здоровья. Оздоровительная ходьба.		ОК 2 ОК 3 ОК4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
Раздел 2.	Гимнастика	20	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	1	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	1	
	5. Обучение техники лазания по канату.	1	
	6. Упражнения на равновесие.	1	
Тема 2.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	2	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	2	
	Самостоятельная работа:	17	

	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение гимнастической терминологии. Составление и выполнение простейших комбинаций акробатических упражнений, индивидуальных комплексов на развитие гибкости, силы с учетом уровня здоровья, физической подготовленности.		
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы			
4 семестр			
Раздел 3.	Баскетбол	22	
Тема 3.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	2	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	2	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	2	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	2	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	

	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведение протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.	22	
Раздел 4.	Волейбол	20	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	
	2. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	3. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении	2	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведения протокола соревнований.	20	

	Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
5 семестр			
Раздел 5.	Легкая атлетика	14	
Тема 5.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	
Тема 5.2 Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление, дозировку нагрузки для юношей и девушек. Оздоровительная ходьба.	14	
Раздел 6.	Гимнастика	12	

Тема 6.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	1	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 6.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	1. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	2. Обучение техники лазания по канату.	2	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов физических упражнений утренней, вводной и производственной гимнастик с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Составление и выполнение комплексов из ритмической и атлетической гимнастики.	12	
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы			

6 семестр			
Раздел 7	Баскетбол	17	
Тема 7.1. Стойки. Перемещения	1. Техники безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
Тема 7.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	2	

	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	2	OK 8 OK 9 OK 10 OK 11
Тема 7.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	2	
	2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	
Тема 7.4 Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 7.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	3	
	2. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление, дозировку нагрузки для юношей и девушек.	17	
Раздел 8.	Волейбол	17	
Тема 8.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.	1	OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10 OK 11
	2. Основные стойки игрока. Перемещения различными способами	1	
Тема 8.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	
	2. Передачи мяча в парах, тройках, в колоннах на месте и в движении.	1	
Тема 8.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2	2	
Тема 8.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	2	
	2. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 8.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите, нападении.	2	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении.	2	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	

	<p>Самостоятельная работа: Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение знаний и умений судейства на практике. Проведение самостоятельного тестирования и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	17	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
7 семестр			
Раздел 9.	Легкая атлетика	14	
Тема 9.1. Ходьба, бег, терренкур	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Понятие терренкура. Основы здорового образа жизни.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, изменением направления.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	
	7. Бег 1000, 2000 метров на результат.	1	
Тема 9.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	
	2. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением.	1	
	4. Прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1	
Тема 9.3 Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	2. Метание гранаты.	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	1	
	Самостоятельная работа:	14	

	Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение терминологии легкой атлетики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Подбор и выполнение упражнений для развития общей выносливости с использованием разновидностей бега, ходьбы, прыжков с учетом ограниченных возможностей здоровья. Оздоровительная ходьба.		OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10 OK 11
Раздел 10.	Гимнастика	8	
Тема 10.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	1	OK 1 OK 2 OK 3 OK 4 OK 5 OK 6 OK 7 OK 8 OK 9 OK 10 OK 11
	2. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 10.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	1	
	2. ОРУ в парах.	1	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	1	
Тема 10.3 Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	1	
	2. Кувырки вперед и назад.	1	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	1	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей эспандеров, тренажеров.	8	
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы			
8 семестр			
Раздел 11.	Баскетбол	14	OK 1
Тема 11.1. Стойки. Перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать.	1	OK 2 OK 3 OK 4

	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11
	3 Остановка двумя шагами и прыжком, Повороты различными способами.	1	
Тема 11.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	
	2. Передачи и ловля мяча из-за головы.	1	
	3. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 11.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
Тема 11.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
Тема 11.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите., нападении.	1	
	2. Командные тактические действия в защите, нападении	1	
	3. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа: Анализ основ техники изучаемых упражнений. Изучение правил игры, судейства, терминологии, ведение протокола соревнований. Совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности.	14	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

3.1. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: СФУ, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157654>.

2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962>

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

4.

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).

3. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-

534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знание задач, содержания и форм физической культуры.</p> <p>Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.</p> <p>Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p> <p>Знание личностных, политических, гражданских, экономических, социально-культурных, экологических прав и свобод, основ конституционного строя РФ.</p> <p>Знание принципов работы программ для редактирования электронных документов.</p> <p>Знание принципов работы с компьютером на уровне уверенного пользователя.</p> <p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владение современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом</p>	<p>Способность выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к разным контекстам.</p> <p>Способность осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Способность планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Способность использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности, поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Способность использовать методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Способность работать и взаимодействовать в коллективе.</p>	<p>Текущий контроль в форме устного опроса в соответствии с практическими заданиями.</p> <p>Промежуточный контроль в форме контрольных работ, дифференцированных зачетов.</p>

<p>ограниченных возможностей здоровья обучающихся.</p> <p>Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.</p> <p>Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p> <p>Умение демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме.</p> <p>Умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>Способность демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме.</p> <p>Способность использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>Способность работать с программами редактирования электронных документов.</p> <p>Способность работать с компьютером на уровне уверенного пользователя.</p>	
--	---	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГЭС.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОГЭС.05 «Физическая культура»* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02, Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки от 27.10.2014 г, № 1353, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.

1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура».

ФОС включает в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, рефераты, выполнение практических заданий).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения ¹	Наименование результата обучения ¹
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	36	Знание личных, политических, гражданских, экономических, социально-культурных, экологических прав и свобод, основ конституционного строя РФ.
	37	Знание принципов работы программ для редактирования электронных документов.
	38	Знание принципов работы с компьютером на уровне уверенного пользователя
	У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У2	Умение пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.
	У3	Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.
	У4	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
	У5	Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.
У7	Умение демонстрировать российскую гражданственность и идентичность в поликультурном социуме.	

Код ОК	Код результата обучения ¹	Наименование результата обучения ¹
	У8	Умение использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Легкая атлетика				
Ходьба, бег, терренкур	31	Способность изложить основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-7,20,23, 26, 27) Тестовое задание (п.5.2, тест 1)	Контрольная работа (п.6.1)
	32	Способность применять основы терренкура на практике.		
	33			
	34			
	35	Способность применять тактику построения эстафетного бега на занятиях.		
	36			
	37	Способность демонстрировать технику спортивной ходьбы, ходьбы с выполнением с различными общеразвивающими упражнениями.		
	38			
	У1	Способность показать правильную технику низкого и высокого старта, разгон, финиширования.		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	У3			
У4	Способность демонстрировать правильную технику специальных беговых упражнений			
У5				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Прыжки	У6	Способность демонстрировать технику держания и передачи эстафетной палочки.		
	У7			
	У8			
Прыжки		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 3-4 шагов.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в высоту.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжков со скакалкой.		
Метания		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча на дальность.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров с разбега		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель с места.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания метание гранаты 500, 700 грамм.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 1.1 1.2 1.3 СРС по Темам 5.1 5.2 5.3		Способность анализировать технику изучаемых упражнений. Способность соблюдать оптимальный режим суточной двигательной активности. Способность составить и выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости, силы для повышения для работоспособности. Способность составить и выполнить комплекс упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Способность составить план-конспект по самостоятельному занятию.		
Гимнастика				
Строевые упражнения		Способность изложить основы техники безопасности на занятиях гимнастики. Способность изложить основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 8, 11-19, 24). Тестовое задание (п.5.2, тест 2)	Контрольная работа (п.6.1)
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		Способность демонстрировать правильную технику выполнения строевых упражнений, перестроений.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ в парах.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику лазания по канату.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения упражнения на равновесие.		
	36	Способность демонстрировать правильную технику выполнения группировки и перекатов.		
	37	Способность демонстрировать правильную технику выполнения стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
Акробатические упражнения	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У7	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У8	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 2.1 2.2 2.3 СРС по Темам 6.1 6.2 6.3		выполнения комбинации из изученных элементов.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка через козла.		
		Способность перечислить гимнастические термины. Способность составить и выполнить: простейшие комбинации акробатических упражнений; комбинации на развитие гибкости, выносливости, силы с учетом здоровья, физической подготовленности; комплексы упражнений различной направленности из ритмической и атлетической гимнастики.		
Баскетбол				
Стойки. перемещения		Способность изложить основы техники безопасности на занятиях баскетболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 25, 29-35) Тестовое задание (п.5.2, тест 3)	
		Способность перечислить правила судейства баскетбола.		
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения средней и низкой стойки, перемещения		
	32	в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком.		
	35	Способность демонстрировать		
36	Способность демонстрировать			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	37	правильную технику выполнения поворотов различными способами.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.2)
	38	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли одной рукой от плеча на месте и в движении.		
	У2			
	У3			
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча из-за головы.		
	У5			
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
	У7			
	У8			
Ведение мяча		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с изменением направления правой и левой рукой.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Броски мяча		Способность демонстрировать технику выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
Тактические действия СРС по темам 3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 СРС по темам 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5		Способность анализировать и грамотно использовать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действий в защите.		
		Способность использовать правильную индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по темам 11.1 11.2 11.3 11.4 11.5		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений. Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины. Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности.		
Волейбол				
Стойки и перемещения		Способность излагать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 34, 36-40)	
		Способность излагать правила судейства волейбола.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	Тестовое задание (п.5.2, тест 4)	
Передачи мяча	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.2)
	32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча во встречных колоннах.		
	33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	36	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	37	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	38	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Приём мяча		Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.		
	У2			
	У3			
Подачи мяча	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.		
	У5			
	У6			
	У7	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней прямой подачи.		
	У8	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней боковой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения нижней прямой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения атакующего удара.		
		Способность анализировать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действий в защите.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тактические действия		Способность правильно применять индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений. Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины. Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности. Способность проводить самостоятельное тестирование и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
СРС по Темам 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5				
СРС по Темам 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5				

4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина

(активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: устный опрос (собеседование))

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: контрольная работа (реферат))

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания практических заданий.

5 баллов – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

4 балла – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 балла – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

2 балла – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания по выполнению практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные

	затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
11. Основные причины травматизма.
12. Что понимается под здоровьем человека?
13. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
14. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры.
15. Какие методы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
16. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
17. Основные признаки внешнего утомления.
18. Что называют правильной осанкой.
19. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
20. Раскрыть понятие «быстроты».
21. Раскрыть понятие ловкости.
22. Раскрыть понятие силы.
23. Раскрыть понятие выносливости.
24. Раскрыть понятие гибкости.
25. Гиподинамия-что это такое.
26. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются.
27. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике.
28. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки.
29. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры.
30. Закаливание организма и его значение для человека.
31. Кто придумал баскетбол как игру
32. Что такое "дриблинг".
33. Что такое зонная защита.

34. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой.
35. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника
36. В каком году был изобретен волейбол.
37. Значение Олимпийских игр.
38. Рациональное питание.
39. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
40. История возникновения Олимпийских игр.

5.2 Тестовые задания

Тест 1

1.	Что из перечисленного не является физическим качеством?	А) быстрота Б) выносливость В) резкость Г) гибкость
2.	Под техникой физического упражнения понимается ...	А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия Б) эстетичное выполнение двигательного действия В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения
3.	В понятие «физическая культура» входят компоненты:	А) физическое воспитание Б) физическая реабилитация В) спорт Г) социализация личности
4.	Двигательный навык – это ...	А) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях Б) способность выполнить действие, не замечая окружающую обстановку В) возможность выполнять действия в любых погодных условиях Г) возможность многократного повторения действия без существенных отличий в выполнении
5	Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы, называется...	А) интеллектуальная подготовка Б) соревновательная подготовка В) тактическая подготовка Г) спортивная подготовка
6.	Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, называется	А) физическая подготовка Б) химическая подготовка В) физиологическая подготовка Г) биологическая подготовка
7.	Фазы развития утомления:	А) хроническая Б) устойчивая

		В) некомпенсированная Г) компенсированная
8.	Физическая культура представляет собой	А) учебный предмет в школе Б) выполнение физических упражнений В) процесс совершенствования возможностей человека Г) часть общей культуры общества.
9.	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:	А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
10.	Под физическим развитием понимается:	А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярность занятий физической культурой и спортом

Тест 2

1.	Основоположником отечественной системы физического воспитания является:	А) М.В. Ломоносов Б) К.Д. Ушинский В) П.Ф. Лесгафт Г) Н.А. Семашко
2.	Одним из основных средств физического воспитания является:	А) физическая нагрузка Б) физические упражнения В) физическая тренировка Г) урок физической культуры
3.	Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:	А) физическое развитие Б) физическое совершенствование В) физическое упражнение Г) физическая подготовка
4.	К основным критерия физического развития не относится:	А) длина тела Б) частота сердечных сокращений (ЧСС) В) масса тела Г) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)

5.	Какие упражнения неэффективны при формировании	А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы Б) упражнения, способствующие снижению массы тела В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки Г) упражнения, способствующие повышению скорости движений
6.	Осанкой называется:	А) силуэт человека Б) привычная поза человека в вертикальном положении В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп
7.	Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:	А) упражнений на выносливость Б) скоростных упражнений В) силовых упражнений Г) упражнений на гибкость
8.	Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:	А) силу Б) скорость В) выносливость Г) координация
9.	Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:	А) генезис Б) гистогенез В) онтогенез Г) филогенез
10.	Физическим качеством не является:	А) сила Б) выносливость В) воля Г) ловкость.

Тест 3

1.	Общее количество мышц у человека - более:	А) 200 Б) 400 В) 600 Г) 800.
2.	Виды спорта, благотворно влияющие на дыхательную систему:	А) акробатика Б) шахматы В) плавание Г) гимнастика.
3.	Основными источниками энергии для организма являются:	А) белки и жиры Б) белки и витамины В) углеводы Г) углеводы и минеральные элементы
4.	Физическая культура ориентирована на совершенствование	А) физических и психических качеств людей Б) техники двигательных действий В) работоспособности человека

		Г) природных физических свойств человека
5.	Отличительным признаком физической культуры является:	А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям Б) физическое совершенство В) выполнение физических упражнений Г) занятия в форме уроков.
6.	Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:	А) физическим развитием Б) физической культурой В) физическим воспитанием Г) физическим упражнением.
7.	Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:	А) развития резервных возможностей человека Б) физической подготовленности человека к жизни В) сохранение и восстановление здоровья Г) подготовка к профессиональной деятельности
8.	Одной из форм физической культуры является:	А) физическая подготовленность Б) физическое воспитание В) спортивная тренировка Г) общая физическая подготовка
9.	Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?	А) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности Б) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма В) достижение максимальных результатов в реализации физических и моральноволевых возможностей человека
10.	К материальным ценностям физической культуры общества относят...	А) знания о физическом воспитании Б) спортивные соревнования В) спортивные сооружения Г) оздоровительные и спортивные секции

Тест 4

1.	Под образом жизни человека понимают...	А) категорию, обусловленную наследственностью и регулярностью занятий физической культурой Б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья В) систему взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
----	--	---

2.	Соединяет социальное и биологическое в развитии человека:	А) психология Б) физическая культура В) анатомия
3.	Здоровье человека в большей степени зависит от:	А) деятельности учреждений здравоохранения Б) генетики В) экологии Г) образа жизни человека
4.	Что не является мотивацией для регулярных занятий физической культурой и спортом	А) улучшение состояния жилищных условий Б) активный отдых В) профессионально-прикладное направление Г) оздоровительное направление.
5.	Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:	А) признавали победителем Б) секли лавровым венком В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона
6.	Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?	А) только свободные греки мужчины Б) греки мужчины и женщины В) только греки мужчины
7.	Олимпиониками в Древней Греции называли:	А) жителей Олимпии Б) участников Олимпийских игр В) победителей Олимпийских игр Г) судей Олимпийских игр
8.	Основоположником современных Олимпийских игр является:	А) Деметриус Викелас Б) А.Д. Бутовский В) Пьер де Кубертен Г) Жан-Жак Руссо.
9.	Девиз Олимпийских игр:	А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты – мир!» В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!».
10.	Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:	А) в 1948 г. Б) в 1952 г. В) в 1956 г. Г) в 1960 г.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1 Примеры контрольных работ (рефераты)

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.

6.2. Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачёта

Задание 1							
		Девушки			Юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения	Техника выполнения					
	Передачи мяча на месте и в движении в парах	Техника выполнения					
	Штрафной бросок из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Задание 2							
Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой	15	10	8	15	10	8
	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	15	10	7	15	10	7
	Подача нижняя прямая	Техника выполнения					

Задание 3

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				12	10	8
Подтягивание из положения лёжа - девушки (кол-во раз)	25	20	15			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	25	20	16	28	25	20
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	15	13	10	25	20	15
Прыжок в длину с места	210	190	175	240	215	190

Ключи к оценочным материалам

Ключи к оценочным средствам для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1.

Физическая культура— часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

2.

Физическое развитие – процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни. Физическое развитие определяется состоянием морфологических и функциональных свойств организма человека, которые изменяются в течение жизни.

3.

Физическая культура личности определяется совокупностью его личных физических двигательных достижений (физические качества, двигательные умения и навыки, работоспособность и т. д.).

Под личной физической культурой человека понимался достигнутый им уровень развития физических способностей, включая индивидуальные особенности этого развития, уровень приобретенных специальных знаний в этой области, степень использования средств физической культуры в жизненной практике, а также использование достигнутого уровня физической культуры в творческой созидательной деятельности.

4.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность -- это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объем двигательной активности. Ученые установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия (недостаточная двигательная активность). Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в отношении ведения здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в вашей семье нет, то вы сами должны позаботиться о своем здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

5.

Терренкур - метод санаторно-курортного лечения, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок по пересеченной местности. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность. Перед выходом на прогулку педагоги должны проверить, соответствует ли погодным условиям

одежда и обувь учащихся. Также важно учитывать уровень физической подготовленности учащихся, их общее состояние. Прогулки по образовательным терренкурам необходимо проводить регулярно. Однако не следует выходить на длинные маршруты.

Во время движения по маршруту важно соблюдать правила техники безопасности. Педагоги должны контролировать учащихся правильность выполнения физических упражнений, дыхание и осанку учащихся. Нагрузка должна быть оптимальной, темп двигательной активности необходимо увеличивать постепенно.

При переходе от станции к станции учащиеся выполняют физические упражнения, если сбилось дыхание – упражнения на его восстановление. Глубокое дыхание активизирует обмен веществ, физические упражнения укрепляют мышцы, обеспечивают подвижность суставов, гибкость, повышают тонус всего организма. Движение проходит по местности с разным углом наклона, что способствует повышению физической выносливости учащихся.

6.

Иммунитет или иммунная система – это система организма, которая защищает его от всех чужеродных веществ извне (вирусы, бактерии, грибы и т. д.) и контролирует уничтожение вышедших из строя или устаревших собственных клеток (например, именно иммунитет защищает нас от опухолевых образований).

7.

В целях безопасности занятий по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения преподавателя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

8.

Общие требования безопасности:

- занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви;
- обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены;
- упражнения выполнять только по команде преподавателя;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

9.

Учащиеся должны знать, что:

- запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
- без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
- не бить по мячу кулаком или ладонью;
- избегать столкновений;
- не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;
- не передавать мяч резко с близкого расстояния;
- не передавать мяч, если его не видит партнер;
- не передавать мяч в ноги, живот, колени;
- не отбирать мяч со спины;

Во время игры:

- не толкать в спину и локтями;
- не отнимать мяч вдвоем;
- не блокировать;
- не ставить подножек;
- не бить по рукам;
- необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

10.

Требования перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки;
- перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений);
- перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

11.

Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;

Выполнение сложных, незнакомых упражнений;

Занятие без разминки или недостаточной разминки;

Отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся.

12.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

13.

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т.

14.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

15.

Главным элементом самоконтроля является наблюдение за спортивными результатами. Оно позволяет оценить точность использования средств и методов тренировок и нагрузок. При сравнении показателей определяется влияние физических упражнений и занятий спортом, планируются тренировочные нагрузки.

Основные методики самоконтроля – инструментальные и визуальные. С их помощью спортсмен наблюдает за личной гигиеной, режимом дня, содержанием и порядком питания, весовым режимом, за оптимальным использованием естественных факторов природы, закаливающих и восстанавливающих процедур для повышения работоспособности.

16.

Самоконтроль — это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

17.

К внешним признакам относятся: изменение цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений, медленные движения, появление болевых ощущений в мышцах, головокружение.

18.

Правильная осанка - показатель правильного анатомического развития. Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

19.

В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку для того, чтобы подготовить организм к предстоящей работе.

Начинать занятия следует с упражнений, требующих точности движений, повышенной скорости, ловкости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки, каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

20.

Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

21.

Ловкость – это способность человека выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: правильно (адекватно и точно)

22.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Раскрыть понятие «быстроты».

23.

Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

24.

Гибкость — характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, это способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

25.

Гиподинамия — это патологическое состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается мускульная сила и происходит атрофия мышц.

26.

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление

27.

Метания в легкой атлетике: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

28.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

29.

Игрок, получивший 5 персональных замечаний или два неспортивных фола в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных).

30.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение, увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие.

31.

6 ноября 1861 — канадско-американский преподаватель, тренер, новатор, наиболее известный как создатель баскетбола. Джеймс Нейсмит работал преподавателем физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в Соединённых Штатах Америки.

32.

Манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя. Основным правилом дриблинга при баскетболе является то, что мяч должен регулярно ударяться об пол с разрешением перемены рук.

33.

Это командная стратегия защиты, при которой каждый игрок должен обороняться в пределах определённой зоны на площадке. Под защитой на определённой позиции подразумеваются давление на рядом находящегося игрока с мячом, попытки помешать его

броску и продвижению к кольцу, либо контроль над игроком без мяча во избежание получения им передачи.

34.

В разряд таких качеств входят быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость.

35.

Игроки задней линии могут направлять мяч на сторону противника с площадки нападения, если мяч находится ниже верхнего края сетки, из зон задней линии любым способом, в том числе нападающим ударом.

36.

Отсчет летописи волейбола ведется с 1895 года, когда 25-летний преподаватель физкультуры Уильям Морган подвесил теннисную сетку на высоте около двух метров и предложил подопечным перебрасывать через нее баскетбольный мяч

37.

Олимпийские игры завоевали заслуженное признание во всем мире. Проведение игр имеет огромное международное значение.

Во-первых, это мир, сотрудничество, взаимопонимания народов всех континентов, стремление человечества к прогрессу и совершенству физическому и нравственному, этическому и эстетическому.

Во-вторых, это идеи гуманизма и дружбы между народами, идеи воспитания здоровой, гармонически развитой личности, идеи спортивного соперничества и воля к победе, идеи силы человеческого духа.

В-третьих, это всемирное олимпийское движение спортсменов и физкультурников, вершина мирового спорта, дающиеся достижения спортсменов, развитие современных видов спорта, показывающих могущества той или иной страны-участницы.

38.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

39.

Наиболее распространённые травмы

Ушибы – закрытые механические повреждения тканей. ...

Разрывы и растяжения – закрытые травмы связок, мышц или сухожилий из-за движений, не характерных для конкретного сустава или превышения степени допустимой нагрузки.

40.

Местом их проведения стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний. Олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы, начинавшиеся с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний. В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Руководили играми элланодики (судьи), набравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр. Они отбирают из желающих участвовать в играх в течение месяца и руководили их подготовкой. Элланодики следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приемы в борьбе за победу, сговор, увечья. Традиция венчать победителя лавровым венком берет начало с седьмой Олимпиады. Женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни. Участники Игр были обязаны выступать во всех видах программы. На олимпийских празднествах поэты читали

стихи, ораторы прославляли героев Олимпийских игр. Ученые и философы принимали участие в олимпийских состязаниях.

5.2 Тестовые задания

Тест 1

1-В	2-А	3-В	4-Г	5-В	6-А	7-Б	8-Б	9-Б	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тест 2

1-В	2-Б	3-Г	4-Б	5-Г	6-Б	7-Г	8-А	9-В	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тест 3

1-В	2-В	3-В	4-Г	5-А	6-Б	7-Б	8-Б	9-А	10-В
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Тест 4

1-А	2-Б	3-Г	4-А	5-Г	6-А	7-В	8-В	9-В	10-Б
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Примеры контрольных работ (рефераты)

1.

Здоровый образ жизни.

Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей человека и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

Физическая культура - сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются: уровень здоровья и физического развития людей и степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как воспитательная, образовательная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная и др.

Главной целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессии.

Основные элементы физической культуры: физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, закаливание организма, гигиена труда и быта, активно-двигательные виды туризма, физический труд как форма активного отдыха для лиц умственного труда

Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры в вузе, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья и физического самочувствия, а затем уже достижения спортивного результата.

Физическая культура личности — это достигнутый уровень физического совершенства, его личных качеств, степень использования знаний, умений, навыков, физических качеств в повседневной жизни. Высшей формой личной культуры считается самостоятельная физкультурная деятельность. В процессе происходит познание себя, других людей, окружающего мира. Человек развивается не только физически, а формирует волевые, нравственные, эстетические качества личности

«Здоровый образ жизни - это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни»

Основными составляющими элементами здорового образа жизни являются:

- соблюдение режима труда и отдыха, питания, сна.
- организация индивидуального режима физической активности.
- отказ от вредных привычек.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физические способности, здоровье, спортивная деятельность.

2.

Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, настроение, наличие или отсутствие болевых или других неприятных ощущений, сон, аппетит, отношение к занятиям и др.

Объективные показатели самоконтроля: частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др.

Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, нарушение режима, спортивные результаты.

Самоконтроль помогает занимающемуся физическими упражнениями и спортом лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой.

3.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка позволяет развивать физические способности, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, воспитать необходимые морально-волевые качества, повысить резистентность организма к неблагоприятному воздействию специфических условий профессиональной деятельности.

Основными средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются физические упражнения (прикладные и виды спорта). К дополнительным средствам относятся гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

4.

1. Основные причины травматизма:
 - организационные недостатки при проведении занятий и соревнований;
 - ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности учащихся;
 - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке.
2. Понятие о травме.
3. Виды травм
4. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим для сохранения и уменьшения ущерба здоровью до прибытия скорой помощи.

Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачёта

Задание 1

Бросок мяча в кольцо после ведения.

После ведения вблизи от корзины мяч нужно: удерживать двумя руками на уровне груди; начинать отталкивание и выносить мяч вверх. При выносе мяча вверх его следует: удерживать двумя руками почти до самого момента броска; как обе руки будут выпрямлены, правой рукой толкаем мяч вверх, направляя его в щит.

Передачи мяча на месте и в движении в парах

Удобное положение для ловли или передачи мяча – это стойка баскетболиста. Принять правильное положение тела, ноги надо поставить на ширину плеч, но одну ногу надо выставить вперед на полшага. Обе ноги должны быть согнуты в коленях. Руки нужно согнуть в локтях и держать их на уровне груди. Баскетбольный мяч держат двумя руками с свободно расставленными пальцами.

Передача мяча в основном осуществляется обеими руками, чтобы совершить передачу точно и быстро. При передаче мяча руки должны быть согнуты в локтях. Мяч надо держать на уровне груди. Затем надо разогнуть руки от себя и бросить мяч быстрым движением кистей. При передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. Локти следует опустить вдоль тела после передачи. Передача мяча должна быть с места и в движении.

В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди.

По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу. Ловить мяч нужно двумя руками. Во время касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к летящему мячу, а в момент ловли мяча руки должны быстро сгибаться в локтях (с мячом в руках) для ослабления силы удара. Необходимо всегда следить за мячом. Держать мяч в поле зрения.

Штрафной бросок из 5попыток

Выполняя штрафной бросок, игрок должен встать на штрафную линию, выполнить бросок любым способом не позднее 5 секунд с момента передачи. Игрок также не должен касаться штрафной линии или площадки за ней пока мяч не коснется корзины или не окажется в ней.

Задание 2

Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой

Приёма мяча двумя руками сверху - игрок стоит на полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками, согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу. Мяч принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч.

Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения;
- вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу;
- руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу;
- мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч, мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу, локти при этом должны быть выпрямлены.

Подача нижняя прямая

Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести тела кзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса и наносит по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Задание 3

Подтягивание на высокой перекладине - юноши

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Подтягивание из положения лёжа - девушки

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.