

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 03.11.2023 10:51:25
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Стерлитамакский филиал

Колледж

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

дисциплина БУД.05 Физическая культура

Общеобразовательный цикл, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная)

специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт

код

наименование специальности

квалификация

Бухгалтер, специалист по налогообложению

Год начала подготовки

2022

Разработчик (составитель)

Преподаватель высшей категории

Ерохин А.А.

Салемгареева Г.М., Душанбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание,

категория Ф.И.О.

Стерлитамак 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения рабочей программы	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы .	3
1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	6
Очная форма обучения	6
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	14
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	14
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	16
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	17
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) (укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление)**, для обучающихся *очной формы* обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «*Физическая культура*» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ)

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	119
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
лекции (уроки)	
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
практические занятия	117
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
лабораторные занятия	
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (если предусмотрена)	2
Консультации (если предусмотрена)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, I,II Семестр	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические и теоретические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Активные и интерактивные формы проведения занятий	Уровень освоения
1	2	3	4	5
I семестр				
Раздел 1. Легкая атлетика		20/10		
1.1 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
1.2 Техника бега на короткие дистанции.	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра	2		
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
1.3 Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Выполнить технику бега по прямой и повороту, стартовый разгон	2		
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
1.4 Техника низкого старта.	1. Практическое занятие:	2	Ролевая игра	2
	Выполнение технику стартового разбега и перехода к бегу по дистанции, финиширование.	2		
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
1.5 Техника	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2

эстафетного бега.	Техника передачи эстафетной палочки.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
1.6 Техника передачи эстафетной палочки	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника передачи эстафетной палочки снизу.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 1000м на результат			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
1.8-1.9 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника бега на средние и длинные дистанции.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
1.10 Техника бега на средние и длинные дистанции (контроль)	1. Практическое занятие: Выполнить бег 2000м /дев/, 3000м /юн/ - на результат. Упражнения на гибкость	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	2. Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
Раздел II. Подвижные игры		10/4		
2.1 Классификация подвижных игр	1. Практическое занятие:	2	Ролевая игра	2
	Особенности проведения подвижных игр, безопасность проведения, правила игр.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
2.2 Подвижные игры с предметами.	1. Практическое занятие:	2	Ролевая игра	2
	Обучение играм с предметами			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
2.3 Командные подвижные игры	1. Практическое занятие:	2	Ролевая игра	2
	Обучение командным играм			

	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
2.4 Не командные подвижные игры	1. Практическое занятие: Обучение не командным играм	2	Ролевая игра	2
	2. Самостоятельная работа. Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
2.5 Подвижные игры по видам спорта (контроль)	1. Практическое занятие: Обучение играм по видам спорта	2	Ролевая игра	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
Раздел III. Волейбол		21/9		
3.1 Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	1. Практическое занятие: Выполнить стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	2	Дискуссия	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
3.2-3.3 Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе	1. Практическое занятие: Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
3.4-3.5 Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	1. Практическое занятие: Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
3.6-3.7 Техника подачи мяча в волейболе	1. Практическое занятие: Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
3.8 Техника приема мяча после подачи	1. Практическое занятие: Техника приема мяча после подачи.	2	Разбор конкретных ситуаций	2

	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
3.9 Элементы волейбола	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника выполнения элементов в волейболе			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
3.11 Техника боковой, верхней прямой и нижней подач мяча Дифференцированный зачёт	1. Практическое занятие:	3	Разбор конкретных ситуаций Ролевая игра	2
	Выполнить технику боковой, верхней прямой и нижней подач мяча.			
	3. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
Всего		51/23		
II семестр				
Раздел IV. Лыжная подготовка				
Лыжная подготовка		18/14		
4.1 Основы техники классических ходов	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Основы техники классических ходов			
	3. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.2 Техника попеременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника попеременных классических лыжных ходов			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.3 Техника одновременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника одновременных классических лыжных ходов.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.4 Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику перехода с одного лыжного хода на другой.			

	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.5 Техника спусков и подъемов	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику спусков и подъемов.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.6 Техника торможения «плугом»	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника торможения «плугом»			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.7 Техника классических лыжных ходов	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику классических лыжных ходов			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
4.8 Техника классических лыжных ходов	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику классических лыжных ходов			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
4.9 Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км (контроль)	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Контрольные соревнования на дистанции 1 км /дев/, 2 км /юн/			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
Раздел V. Баскетбол		26/10		
5.1 Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
5.2-5.3 Техника ловли и передачи мяча.	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Варианты ловли и передачи мяча			

	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	1		
5.4-5.5 Техника ведения мяча в баскетболе	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Варианты ведения мяча в баскетболе			
	2. Самостоятельная работа:	2		
	Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
5.6-5.7 Техника броска мяча	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику броска мяча в баскетболе			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
5.8-5.9 Техника броска мяча в движении.	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника броска мяча в движении.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
5. 10-5.11 Техника броска мяча в движении после двух шагов	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника броска мяча в движении после двух шагов			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
5.12-5.13Техника штрафного броска (контроль)	1. Практическое занятие:	4	Разбор конкретных ситуаций	2
	Техника штрафного броска			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
Раздел VI. Легкая атлетика		22/6		
6.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Техника бега на короткие дистанции.			
	2. Самостоятельная работа:	2		
	Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.2 Техника бега на средние и длинные	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	1
	Техника бега на средние и длинные дистанции.			

дистанции.	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.3 Техника бега по повороту	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику бега по повороту			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.4 Кроссовая подготовка	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Кроссовая подготовка			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.5 Техника прыжка в длину с разбега.	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Техника прыжка в длину с разбега.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.6 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		
6.7 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.8 Техника метания малого мяча.	1. Практическое занятие:	2	Дискуссия	2
	Выполнить технику метания малого мяча по частям.			
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.9 Техника метания малого мяча на дальность.	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	Выполнить технику метания малого мяча на дальность.			
	3. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)	2		

6.10 Техника бега на длинные дистанции	1. Практическое занятие: Выполнить бег 2000м /дев/ и 3000м /юн/ - на результат	2	Разбор конкретных ситуаций	2
	2. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
6.11 Техника метания малого мяча на дальность Дифференцированный зачёт	1. Практическое занятие:	2	Разбор конкретных ситуаций	3
	Техника метания малого мяча на дальность			
	3. Самостоятельная работа: Занятия в спортивных клубах, секциях (приложение 2)			
	Всего	66/30		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения дисциплины очной формы обучения требуется наличия:

- спортивного зала
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, футбольным полем и беговыми дорожками

Оборудование технических средств обучения:

- перекладина, маты гимнастические, скамья, обруч спортивный, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, сетка баскетбольная, волейбольная, секундомер, гимнастические маты, шведская стенка, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, мази для смазки лыж, лыжи пластиковые, крепления для лыж, лыжный комплект, лыжи беговые, спортивный костюм, футболка

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668> (дата обращения: 22.08.2018).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3 Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/search?query=Алхасов%2CД.+С.+Теория+и+история+физической+культуры+> (дата обращения: 22.08.2018).

3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2 Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/search?query=Физическая+культура%3A+учебник+и+практикум+для+СПО+> (дата обращения: 22.08.2018).

Дополнительная учебная литература:

1. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 143 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4895-7 ; Режим доступа:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25689788> (дата обращения: 22.08.2018).

2. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8; Режим доступа:

<https://biblio-online.ru/search?query=Лечебная+и+адаптивная+физическая+культура.+Плавание+> (дата обращения: 22.08.2018).

3. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 134 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4899-5; Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25548741> (дата обращения: 22.08.2018).;

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы	Срок действия документа
1	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между БашГУ в лице директора СФ БашГУ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 223/596 от 04.03.2021	С 04.03.2021 по 03.03.2022
2	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между БашГУ и «Нексмедиа» № 1132 от 23.09.2020	С 01.10.2020 по 30.09.2021
3	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 1130 от 28.09.2020	С 01.10.2020 по 30.09.2021
4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между БашГУ и издательством «Лань» № 1131 от 28.09.2020	С 01.10.2020 по 30.09.2021
5	ЭБС «ЭБ БашГУ», бессрочный договор между БашГУ и ООО «Открытые библиотечные системы» № 095 от 01.09.2014 г.	бессрочный
6	Договор на доступ к электронным научным периодическим изданиям между БашГУ и РУНЭБ № 1512 от 26.11.2020	С 01.01 2021 по 21.12.2021
7	Договор на БД периодических изданий между БашГУ и «ИВИС» № 122-П/632 от 16.06.2020	С 01.07.2020 по 30.06.2021

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

Наименование программного обеспечения
Office Standard 2007 Russian OpenLicensePack NoLevel Acdmc
Microsoft Windows 7 Standard

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Активные формы проведения занятий

Активные и интерактивные формы проведения занятий реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при проведении практических занятий. Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины.

Дискуссия – это публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Ее существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

Возможности метода групповой дискуссии:

- участники дискуссии с разных сторон могут увидеть проблему, сопоставляя противоположные позиции;
- уточняются взаимные позиции, что, уменьшает сопротивление восприятию новой информации;
- в процессе открытых высказываний устраняется эмоциональная предвзятость в оценке позиции партнеров и тем самым нивелируются скрытые конфликты;
- вырабатывается групповое решение со статусом групповой нормы;
- можно использовать механизмы возложения и принятия ответственности, увеличивая включенность участников дискуссии в последующую реализацию групповых решений;
- удовлетворяется потребность участников дискуссии в признании и уважении, если они проявили свою компетентность, и тем самым повышается эффективность их отдачи и заинтересованность в решении групповой задачи.

Основные функции преподавателя при проведении дискуссии:

- формулирует проблему и тему дискуссии, дает их рабочие определения;
- создает необходимую мотивацию, показывает значимость проблемы для

участников дискуссии, выделяет в ней нерешенные и противоречивые моменты, определяет ожидаемый результат;

- создает доброжелательную атмосферу;
- формулирует вместе с участниками правила ведения дискуссии;
- добивается однозначного семантического понимания терминов и понятий;
- способствует поддержанию высокого уровня активности всех участников, следит за соблюдением регламента и темы дискуссии;
- фиксирует предложенные идеи на плакате или на доске, чтобы исключить повторение и стимулировать дополнительные вопросы;
- участвует в анализе высказанных идей, мнений, позиций; подводит промежуточные итоги, чтобы избежать движения дискуссии по кругу.
- обобщает предложения, высказанные группой, и подытоживает все достигнутые выводы и заключения;
- сравнивает достигнутый результат с исходной целью.

При проведении дискуссии могут использоваться различные организационные формы занятий.

Деловые и ролевые игры

Ролевая игра – это эффективная отработка вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться обучающиеся (например, аттестация, защита или презентация какой-либо разработки, конфликт с однокурсниками и др.). Игра позволяет приобрести навыки принятия ответственных и безопасных решений в учебной ситуации. Признаком, отличающим ролевые игры от деловых, является отсутствие системы оценивания по ходу игры.

Существенные признаки ролевой игры:

- наличие игровой ситуации;
- набор индивидуальных ролей;
- несовпадение ролевых целей участников игры, принимающих на себя и исполняющих различные роли;
- игровое взаимодействие участников игры;
- проигрывание одной и той же роли разными участниками;
- групповая рефлексия процесса и результата.

Деловая игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования тех систем отношений, которые характерны для этой деятельности, моделирования профессиональных проблем, реальных противоречий и затруднений, испытываемых в типичных профессиональных проблемных ситуациях.

Существенные признаки деловой игры:

- моделирование процесса труда (деятельности) руководителей и специалистов по выработке профессиональных решений;
- наличие общей цели у всей группы;
- распределение ролей между участниками игры;
- различие ролевых целей при выработке решений;
- взаимодействие участников, исполняющих те или иные роли;
- групповая выработка решений участниками игры;
- реализация цепочки решений в игровом процессе;
- многоальтернативность решений;
- наличие управляемого эмоционального напряжения.

Разбор конкретных ситуаций (кейс-метод). Метод кейсов представляет собой изучение, анализ и принятие решений по ситуации, которая возникла в результате происшедших событий, реальных ситуаций или может возникнуть при определенных обстоятельствах в конкретной организации в тот или иной момент времени.

Цели использования кейс-метода:

- развитие навыков анализа и критического мышления;
- соединение теории и практики;
- представление примеров принимаемых решений и их последствий;
- демонстрация различных позиций и точек зрения;
- формирование навыков оценки альтернативных вариантов в условиях неопределенности.

Метод разбора конкретных ситуаций может быть представлен такими своими разновидностями как решение ситуационных задач, выполнение ситуационных упражнений, кейс-стадии, метод «инцидента» и проч.

При разработке содержания кейсов (конкретных ситуаций) следует соблюдать следующие требования к учебному кейсу:

- Кейс должен опираться на знания основных разделов дисциплины, а не каких-то частностей.
- Кейс должен содержать текстовый материал (описание) и другие виды подачи информации (таблицы, графики, диаграммы, иллюстрации и т. п.).
- Кейс не должен содержать прямой формулировки проблемы.
- Кейс должен быть написан профессиональным языком, но в интересной для чтения форме.

1. Описание ситуации.

2. Перечень вопросов, которые должны помочь студентам понять его основное содержание, сформулировать проблему и соотнести проблему с соответствующими разделами учебной дисциплины.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Календарно-тематический план

по дисциплине

БУД.05 Физическая культура

38.02.01

код

специальность

Экономика и бухгалтерский учёт

наименование специальности

квалификация

Бухгалтер, специалист по налогообложению

Разработчик (составитель)

Преподаватель высшей категории

Ерохин А.А.,

Салемгареева Г.М, Душанбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание, категория,
Ф.И.О.

Стерлитамак 2022

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашняя задание
I семестр					
	Раздел I. Легкая атлетика				
1	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/2	Сентябрь	Практическое занятие	Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2	Техника бега на короткие дистанции.	2/4	Сентябрь	Практическое занятие	Повторить положения в низком старте. Повторить правила соревнований
3	Техника низкого старта.	2/6	Сентябрь	Практическое занятие	Повторить специальные упражнения бегуна
4	Техника эстафетного бега.	2/8	Сентябрь	Практическое занятие	Повторить правила соревнований в эстафетном беге
5	Техника передачи эстафетной палочки	2/10	Сентябрь	Практическое занятие	Имитация техники передачи эстафетной палочки
6	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/12	Сентябрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на расслабление, восстановительного характера
7	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/14	Октябрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на силу и гибкость
8	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/16	Октябрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на силу и гибкость
9	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/18	Октябрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на силу и гибкость
10	Техника бега на средние и длинные дистанции (контроль)	2/20	Октябрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на восстановление
	Раздел II. Подвижные игры				
11	Классификация подвижных игр	2/22	Октябрь	Практическое занятие	Оформить подвижную игру
12	Подвижные игры с предметами	2/24	Октябрь	Практическое занятие	Нарисовать схему игры
13	Командные подвижные игры	2/26	Ноябрь	Практическое занятие	Нарисовать схему игры

14	Не командные подвижные игры	2/28	Ноябрь	Практическое занятие	Нарисовать схему игры
15	Подвижные игры по видам спорта (контроль)	2/30	Ноябрь	Практическое занятие	Оформление карточки
	Раздел III. Волейбол				
16	Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	2/32	Ноябрь	Практическое занятие	Повторить правила игры в волейбол
17	Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе	2/34	Ноябрь	Практическое занятие	Повторить стойку волейболиста, перемещения
18		2/36			
19		2/38			
20	Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	2/40	Декабрь	Практическое занятие	Имитировать технику приема мяча снизу
21		2/42			
22	Техника подачи мяча в волейболе	2/44	Декабрь	Практическое занятие	Имитация подачи мяча, упражнения на силу плечевого пояса и кисти
23		2/46			
24	Техника приема мяча после подачи	2/48	Декабрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на силу и гибкость
25	Элементы волейбола	2/50	Декабрь	Практическое занятие	Выполнить упражнения на силу
26	Дифференцированный зачёт	1/51	Декабрь	Практическое занятие	Выполнить задания в соответствии с программой
II семестр					
	Раздел IV. Лыжная подготовка				
26	Основы техники классических ходов	2/53	Январь	Практическое занятие	Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
27	Техника попеременных классических лыжных ходов	2/55	Январь	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
28	Техника одновременных классических лыжных ходов	2/57	Январь	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов

29	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	2/59	Январь	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
30	Техника спусков и подъемов	2/61	Январь	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
31	Техника торможения «плугом»	2/63	Январь	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
32	Техника классических лыжных ходов	2/65	Февраль	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
33	Техника классических лыжных ходов	2/67	Февраль	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
34	Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км	2/69	Февраль	Практическое занятие	Имитация изученных лыжных ходов
	Раздел V. Баскетбол				
35	Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	2/71	Февраль	Практическое занятие	Повторить правила игры в баскетбол и технику безопасности
36	Техника ловли и передачи мяча.	2/73	Февраль	Практическое занятие	Имитация передачи мяча в баскетболе
37	Техника ловли и передачи мяча.	2/75	Март	Практическое занятие	Имитация передачи мяча в баскетболе
38	Техника ведения мяча в баскетболе	2/77	Март	Практическое занятие	Повторить правила баскетбола. Упражнения для развития силы плечевого пояса и кисти
39	Техника ведения мяча в баскетболе	2/79	Март	Практическое занятие	Повторить правила баскетбола. Упражнения для развития силы плечевого пояса и кисти
40	Техника броска мяча	2/81	Март	Практическое занятие	Развитие силы кисти и плечевого пояса
41	Техника броска мяча	2/83	Март	Практическое занятие	Развитие силы кисти и плечевого пояса
42	Техника броска мяча в движении.	2/85	Апрель	Практическое занятие	Имитация броска мяча в корзину
43	Техника броска мяча в движении.	2/87	Апрель	Практическое занятие	Имитация броска мяча в корзину
44	Техника броска мяча в движении после двух шагов	2/89	Апрель	Практическое занятие	Развитие скоростно-силовых качеств
45	Техника штрафного броска	2/91	Апрель	Практическое занятие	Развитие скоростно-силовых способностей
46	Техника штрафного броска (контроль)	2/93	Апрель	Практическое занятие	Развитие скоростно-силовых способностей

	Раздел VI. Легкая атлетика				
47	Техника бега на короткие дистанции	2/95	Май	Практическое занятие	Составить комплекс упражнений с предметами
48	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/97	Май	Практическое занятие	Развитие физического качества – гибкости, силы
49	Техника бега по повороту	2/99	Май	Практическое занятие	Развитие физических качеств – силы и гибкости
50	Кроссовая подготовка	2/101	Май	Практическое занятие	Выполнить упражнения на восстановление
51	Техника прыжка в длину с разбега.	2/103	Май	Практическое занятие	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
52	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/105	Май	Практическое занятие	Имитация техники отталкивания
53	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/107	Июнь	Практическое занятие	Выполнить прыжок в длину с места
54	Техника метания малого мяча.	2/109	Июнь	Практическое занятие	Повторить правила соревнований в метаниях
55	Техника метания малого мяча на дальность.	2/111	Июнь	Практическое занятие	Выполнить имитацию финального усилия
56	Техника бега на длинные дистанции	2/113	Июнь	Практическое занятие	Упражнения на восстановление
57	Техника метания малого мяча на дальность	2/115	Июнь	Практическое занятие	Развитие скоростно-силовых качеств
58	Дифференцированный зачёт	2/117	июнь		Выполнить задания в соответствии с программой
Всего часов		117			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

по дисциплине

БУД.05 Физическая культура

Общеобразовательный цикл, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

38.02.01

Экономика и бухгалтерский учёт

код

наименование специальности

квалификация

Бухгалтер, специалист по налогообложению

Разработчик (составитель)

Преподаватель высшей категории

Ерохин А.А.,

Салемгареева Г.М., Душанбаева Г.Р.

ученая степень, ученое звание, категория,

Ф.И.О.

Стерлитамак 2022

I Паспорт фондов оценочных средств

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины «Физическая культура», входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **38.02.01**

Экономика и бухгалтерский учёт, для обучающихся *очной формы* обучения. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 117, на самостоятельную работу 53. Учебным планом предусмотрено 8 часов консультаций

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины:

• личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

• **метапредметные:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

• **предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **38.02.01**

Экономика и бухгалтерский учёт, рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических занятий*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов*

Выполнение и защита практических занятий. Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся учатся использовать умения, и применять различные навыки, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

Техника эстафетного бега

Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Раздел 2. Подвижные игры

Подвижные игры по видам спорта

Раздел 3. Волейбол

Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе

Техника приема и передачи мяча в волейболе, подачи (верхняя и нижняя прямая)

Поддачи мяча

Техника нападающего удара через сетку.

Техника одиночного блока, страховка. Атакующие удары.

Техника защитных действий.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника попеременных классических лыжных ходов

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Техника лыжных ходов

Раздел 5. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.

Техника ловли и передачи мяча

Техника ведения мяча

Техника броска мяча

Техника броска мяча в движении.

Техника штрафного броска

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Техника эстафетного бега
Техника метания малого мяча на дальность

Проверка выполнения самостоятельной работы.

Дисциплина физическая культура предусматривает ежедневно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

В соответствии с положением по организации самостоятельной работы студентов колледжа, пункт 1.3. Самостоятельная работа студентов рассматривается в колледже СФ БашГУ как управляемая преподавателями система организационно педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках дисциплин в соответствии с ФГОС СПО без их прямой помощи.

Контроль самостоятельной работы предполагает предоставление обучающимися графика посещения учебно-тренировочных занятий, результатов участия в соревнованиях.

Базы СФ БашГУ внеаудиторных занятий по видам спорта

№	Залы СФ БашГУ	Место нахождение	Виды спорта
1	Зал №1	пр-кт Ленина, 49	волейбол (юноши) волейбол (девушки) баскетбол (юноши) баскетбол (девушки) легкая атлетика легкая атлетика легкая атлетика
2	Зал №2	ул. Заводская, 6	Футбол Бокс Спортивный туризм Спортивная аэробика Черлидинг Тяжелая атлетика
3	Зал №3	пр-кт Ленина, 37	Спортивное ориентирование (юноши) Спортивное ориентирование (девушки) Настольный теннис

Спортивные и спортивно-оздоровительные организации города

№	Наименование организации	Место нахождения	Виды спорта
---	--------------------------	------------------	-------------

1	МАУ «СШОР» Петров Владимир Валериевич	пр. Ленина, 47, тел.: 43-14-42 (факс); тел.: 43-48-01, сайт: sdyshor-str.ru	лёгкая атлетика, спортивная гимнастика, бокс, акробатика, дзюдо, велоспорт
		пр. Ленина, 2б, стадион, тел.: 43-94-71	футбол, большой теннис
		пр.Октября, 5а, спорткомплекс, тел.: 22-61-00	бокс, дзюдо
		Дворец спорта «Стерлитамак-Арена», ул.Коммунистическая, 101, тел.: 33-19-90	хоккей с шайбой, фигурное катание, волейбол
2	МАУ ДО ДЮСШ №2 Суздаль Александр Николаевич	ул.Коммунистическая, 104, тел.: 22-88-14, Братская, 9	волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, самбо, бокс, тяжёлая атлетика, шахматы, шашки
3	МАУ ДО СДЮТшЭ Воронин Сергей Борисович	ул.Гоголя, 143, тел.: 43-90-19	спортивный туризм, спортивное ориентирование
4	МАУ ДО «ЦВР «Надежда» Краснов Роман Андреевич	ул.Худайбердина, 149, тел.24-67-94, тел.: 24-83-80	футбол, хоккей, бокс, кикбоксинг, спортивная аэробика, настольный теннис, шашки, шахматы, тяжелая атлетика, греко-римская борьба, гандбол, куреш, черлидинг
5	СК «Содовик» СИФК Степанов Владимир Сергеевич	ул.Кочетова, 26б, тел.: 28-49-93	плавание, греко-римская борьба, бокс
6	Мотоклуб «Каустик» Чапало Владимир Петрович	пр.Ленина, 2в., тел.: 43-82-31	мотоспорт
7	Горнолыжная база «Куш-Тау» Михайлов Виктор Николаевич	пос.Шахтау, тел.: 8-901-819-04-00	горные лыжи
8	ООО Спортивный клуб «Культурист» Ахунов Радик Магданович	ул.Дружбы, 3, тел.: 43-97-73	гиревой спорт, армспорт, аэробика
9	Спортивный клуб «Шотокан» Махновский Валерий Николаевич	ул.Худайбердина, 72-10, тел.: 89272349031	каратэ
10	Общественная организация	ул.Тукаева, 27а, тел.:89093527417	каратэ

	«Федерация каратэ» Герлейн Вячеслав Викторович		
11	Детско-юношеская спортивная школа №1 Муниципального района Стерлитамакски й район	Стерлитамакский р-н, с. Новая Отрадовка, ул. Школьная, 4Б 8 (3473) 26-77-45, 8 (347) 322-31-67	Самбо, баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, акробатика, лыжный спорт, легкая атлетика, шахматы, стрельба из лука
12	Детско-юношеская спортивная школа №2	Стерлитамак, ул. Коммунистическая, 104 8(3473)22-88-14	Баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба, тяжелая атлетика, борьба самбо, футбол, шахматы, шашки
	Школа плавания Антона Анчина	Кочетова, 26Б +7-917-420-06-08	Плавание, аквааэробика
	Fitness-Фея	Социалистическая ул., 11 +7 (962) 537 7221	Тренажёрные залы Йога, Калланетика, Пилатес, Стретчинг, Персональный тренер
	Фитнес-клуб «Силуэт»	ул. Блюхера, 4 +7 (347) 324 1215	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит, тайский бокс
	Фитнес-центр «Спринт»	ул. Вокзальная, 13а +7 (347) 325 6989	Йога, бальные танцы, тренажёрный зал, степ-аэробика, силовой-пилатес, группа здоровья, сайкл
	. Фитнес-центр «Sport Club»	ул. Дружбы, 29г +7 (347) 320 1220	Тренажёрный зал, фитнес, кросфит
	Велнес-клуб «Восток»	ул. Комсомольская, 84 +7 (347) 321 8616	Тонус центр, тренажёрный зал
	Спортивно- оздоровительный центр «Норис»	ул. Коммунистическая, 84 +7 (965) 644 4786	Тренажёрный зал, фитнес-зал
	Спортивный клуб «L- FITNESS Park»	ул. Худайбердина, 101в +7 (347) 341 3979	Аэробика, танцы, силовые тренировки
	Фитнес-клуб «World Gym»	ул. Ибрагимова, 1а +7 (347) 324 3511	Тренажёрный зал, плавание, групповые программы, персональные тренировки
	Тренажерный зал «Атлет»	ул. Советская, 104	Тренажёрный зал

Во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, дополнительно используются следующие формы текущего контроля – *устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий.*

Темы устного опроса для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

1. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции
2. Положения в низком старте. Правила соревнований в беге на короткие дистанции
3. Специальные упражнения бегуна
4. Техника передачи эстафетной палочки.
5. Правила соревнований в эстафетном беге
6. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции
7. Комплекс упражнений на силу и гибкость
8. Методика проведения общеразвивающих упражнений
9. Составить комплекс упражнений на силу для круговой тренировки
10. Составить комплекс из 6 -и восьмерок
11. Правила игры в волейбол
12. Техника стоек и передвижений, поворотов, остановок в волейболе
13. Анализ техники верхнего приема и передачи мяча в волейболе
14. Анализ техники нижнего приема и передачи мяча в волейболе
15. Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)
16. Техника приема мяча после подачи.
17. Упражнения на развитие силы плечевого пояса и кисти, скоростно-силовых способностей
18. Анализ техники классических ходов. Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
19. Техника попеременных классических лыжных ходов
20. Техника одновременных классических лыжных ходов.
21. Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
22. Техника спусков и подъемов.
23. Правила соревнований по лыжным гонкам
24. Правила игры в баскетбол
25. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе
26. Ведение мяча в баскетболе
27. Техника броска мяча в баскетболе
28. Упражнения для развития силы кисти и плечевого пояса
29. Техника броска мяча в движении. 30. Техника штрафного броска
31. Развитие скоростно-силовых способностей
32. Подвижные игры с элементами баскетбола
33. Кроссовая подготовка
34. Комплекс упражнений на восстановление
35. Техника прыжка в длину с разбега.
36. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
37. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» по фазам
38. Техника метания малого мяча по частям.
39. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
40. Значимость физической культуры
41. Физическая и умственная деятельность студента
42. Оздоровительные средства физической культуры
43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье
44. Составляющие здорового образа жизни

45. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни
46. Факторы, улучшающие состояние здоровья студента
47. Влияние состояния здоровья на динамику работоспособности студентов
48. Психорегулирующие оздоровительные технологии в физической культуре и спорте
49. Средства физического воспитания
50. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями
51. Нетрадиционные средства физических упражнений
52. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

Перечень тестовых заданий по темам отдельных практических занятий для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ:

- 1. В какой стране зародилась легкая атлетика?**
 - а Рим
 - б Греция
 - в Америка
- 2. Входит ли легкая атлетика в состав Олимпийских игр?**
 - а да
 - б нет
- 3. В каком году возобновилось проведение современных летних Олимпийских игр?**
 - а 1896
 - б 1898
 - в 1924
- 4. В каком году начали проводиться зимние Олимпийские игры?**
 - а 1896
 - б 1912
 - в 1924
- 5. Сколько групп объединяет легкая атлетика?**
 - а 3
 - б 5
 - в 4
- 6. Бег на короткие дистанции называется:**
 - а стайерский
 - б марафонский
 - в спринтерский
- 7. В беге на короткие дистанции спортсмен бежит с какого старта?**
 - а высокого
 - б среднего
 - в низкого
- 8. Какие группы легкоатлетических упражнений включены в многоборье?**
 - а ходьба, бег прыжки
 - б ходьба, бег с барьерами, метание
 - в бег, прыжки, метание
- 9. Сверхдлинная дистанция 42км 195м называется:**
 - а марафонской
 - б длинный спринт
 - в стайерской
- 10. Командный вид в легкой атлетике?**
 - а метание
 - б прыжки

в эстафета

11. Прыжок осуществляемый через горизонтальные препятствия называется:

а «Фосбери-флоп»

б «Перешагивание»

в «Ножницы»

12. Сколько попыток дается спортсмену в финальных соревнованиях на взятие высоты, на преодоление длины и расстояния в прыжках и метаниях?

а 6

б 4

в 3

13. Обучение техники прыжка в длину с разбега разделено на фазы:

а 3

б 4

в 5

14. Какие из перечисленных фаз относятся к прыжкам в высоту с разбега?

а разбег, отталкивание, полет через горизонтальное препятствие, приземление

б разбег, финальное усилие, остановка

в разбег, отталкивание, полет через вертикальное препятствие, приземление

15. В классической эстафете бегут сколько участников?

а 4 участника

б 6 участников

в 8 участников

16. Кто основатель современных олимпийских игр?

а Авиценна;

б Пьер де Кубертен;

в Хуан Антонио Самаранч;

г Геракл

17. Основатель игры в волейбол:

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

18. Основатель игры в баскетбол:

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

19. Кем основан и впервые применен на Олимпийских играх 1984г в Сараево коньковый ход?

а Вильям Морган

б Джеймс Нейсмит

в Гунде Сван

20. Размеры волейбольной площадки?

а 24х8 м

б 18х9 м

в 21х7 м

21. Высота женской волейбольной сетки?

а 243см

б 224 см

в 234 см

22. Укажите вес волейбольного мяча.

а 150г

б 250г

в 270г

- 23. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?**
а 5
б 6
в 8
- 24. Размеры баскетбольной площадки?**
а 28x15 м
б 26x14 м
в 25x12 м
- 25. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?**
а 5
б 6
в 8
- 26. Сколько максимально партий играется в волейболе?**
а 4
б 5
в 6
- 27. Длительность игры в баскетбол по правилам соревнований?**
а 20 минут
б 30 минут
в 40 минут
- 28. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?**
а 24 сек.
б 20 сек.
в 30 сек.
- 29. Может ли игрок после блока выполнить передачу или прием мяча в волейболе?**
а Да б Нет
- 30. Сколько касаний может выполнить команда в волейболе при розыгрыше мяча?**
а 4
б 3
в 2
- 31. За сколько фалов удаляют игрока в баскетболе?**
а 3
б 8
в 5
- 32. Какой из классических ходов является основным?**
а Одновременный двухшажный ход
б Попеременный четырехшажный ход
в Попеременный двухшажный ход
- 33. В какой стране зародились лыжные гонки?**
а Финляндия
б Швейцария
в Норвегия
- 34. Что из ниже перечисленного относится к лыжному двоеборью?**
а слалом и лыжные гонки
б биатлон
в прыжки с трамплина и лыжные гонки
- 35. Аббревиатура Международной федерации лыжного спорта**
а IAAF
б FIS
в FIVB

- 36. Система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции это:**
- а легкая атлетика
 - б гимнастика
- 37. Кто является председателем Олимпийского комитета России с 2011 года?**
- а А. Д. Жуков
 - б К.А. Андриянов
 - в В.А. Васин
- 38. Основной язык Международного Олимпийского комитета на 2012-2016гг?**
- а английский и немецкий
 - б английский и французский
 - в английский и русский
- 39. Где состоялись Международные летние олимпийские игры 2016?**
- а Бразилия
 - б Греция
 - в Великобритания
- 40. Кто является председателем Международного олимпийского комитета?**
- а Пьер де Кубертен
 - б Жак Рогге
 - в Томас Бах
- 41. Легкая атлетика включает:**
- а плавание и стрельбу;
 - б бег и прыжки;
 - в гимнастику и акробатику;
 - г армрестлинг и биатлон.
- 42. Бег на длинные дистанции развивает:**
- а выносливость;
 - б прыгучесть;
 - в координацию;
 - г скорость.
- 43. Какие упражнения развивают силу?**
- а бег с соревновательной скоростью;
 - б подтягивание;
 - в марафонский бег;
 - г прыжки через скакалку.
- 44. Какие физические качества развивает игра в баскетбол?**
- а скоростные;
 - б умственные;
 - в зоркость;
 - г память.
- 45. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?**
- а виды спорта;
 - б страны;
 - в континенты;
 - г мифологические символы.
- 46. К показателям физического развития относятся:**
- а вес, рост;
 - б артериальное давление и ЧСС;
 - в время задержки дыхания и окружность грудной клетки;
 - г сила, выносливость, скорость.
- 47. Бег на короткие дистанции развивает:**
- а выносливость;

- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость

48. Что снижает работоспособность:

- а хороший сон;
- б двигательная активность;
- в гиподинамия;
- г пребывание на свежем воздухе.

49. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

- а росту мышечной массы;
- б регуляции температуры тела;
- в обеспечению организма энергией;
- г устойчивости организма к инфекциям.

50. Вид спорта для развития силы:

- а гимнастика;
- б тяжелая атлетика;
- в легкая атлетика;

51. Причина нарушения осанки:

- а высокий рост;
- б увеличение межпозвоночных дисков;
- в слабая мускулатура;
- г естественные изгибы позвоночника.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения для очной формы обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- личностных: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического занятия

использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите.	
метапредметных:	
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Оценка выполнения самостоятельной работы
предметных:	
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и	Тестирование Устный опрос

физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» – дифференцированный зачет, зачет.

Дифференцированный зачет/зачет проводится за счет времени отведенного на изучение дисциплины. При условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Дифференцированный зачет/зачет проводится в форме выполнения практических заданий предусмотренных программой дисциплины «Физическая культура»

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

При изучении дисциплины «Физическая культура» **оценка текущего контроля** подразумевает контроль практических умений и навыков по шести разделам.

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.

При оценке техники учитывается:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега на короткие дистанции.

При оценке техники учитывается:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции
- бег ритмичный, свободный, с расслаблением и небольшим наклоном туловища

вперед

- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится вперед
- нога касается дорожки передней частью стопы
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
- стопы ставятся по прямой линии
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед
- во время бега руки согнуты в локтях
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа

движения

Техника бега по повороту в беге на средние и короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт», вы бегание по команде «марш!»
- постановка стоп по касательной виража, сохраняя наклон туловища в центр виража, левая рука прижимается к туловищу, локоть правой отводится чуть в сторону

- бег по прямой со входом в вираж
- бег по виражу с выходом на прямую

Техника низкого старта в беге на короткие дистанции

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт»
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финиширование «грудью»

Техника эстафетного бега

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу», в ограниченной зоне в двойках

Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м.

- передача эстафетной палочки на отрезках 50-70м в двойках, тройках, четверках

Оценивается передача палочки снизу, без ее потери. Передающий вовремя подает команду «Хоп», принимающий не оглядывается, вытягивает руку для приема палочки, используя технику передачи «снизу». Передача осуществляется точно в намеченной зоне.

Техника бега на средние и длинные дистанции.

- положение «на старт»
- выход со старта по команде «марш!»
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Раздел 2. Подвижные игры

Задача практических занятий оценить выполнение ролевых задач подвижной игры.

- организация обучающихся к игре
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Подвижные игры по видам спорта

Задача оценить степень мотивированной к ролевой функции в игре, степень активности участия. Игры по виду спорта более сложные, они являются звеном в обучении спортивным играм

- организация обучающихся к игре
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры
- подведение итогов игры

Раздел 3. Волейбол

Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе

Стойки. В волейболе различают высокую, среднюю, низкую стойку. При оценивании положения стоек на что обращают внимание:

- положение стоп
- ноги полусогнутые в коленном суставе, вес тела распределен равномерно на обе ноги

- тело немного наклонено вперед, центр массы смещен в ту же сторону, опора осуществляется на переднюю часть стопы (при стартовой стойке)

- руки полусогнуты в локтях, расставлены чуть в стороны

- пальцы рук выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены

Именно такая стойка в волейболе позволяет быстро переключаться на:

- прием мяча снизу

- прием мяча сверху

- перемещение в любом направлении (вперед, назад, в стороны)

- прыжок с места вверх или вперед (для падения на грудь)

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Остановки:

Классификация остановок:

выпадом, приставлением ноги (шагом), скачком, на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.

2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.

3. Перед передачей желательно останавливаться.

Техника приема и передачи мяча в волейболе, подачи (верхняя и нижняя

прямая)

- техника передачи мяча сверху двумя руками (при выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем разгибая ноги и руки, отрывистыми касаниями кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры)

- техника передачи мяча двумя руками снизу (при передаче следует выполнять некоторое сопровождение мяча двумя руками. Руки должны занимать одинаковое, постоянное положение. Малейшее повышение одного из предплечья над другим изменит направление отскока мяча)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

- правильное последовательное выполнение работы рук и ног при приеме и передачи мяча

Подачи мяча

- техника нижней прямой подачи (и.п.-стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, туловище направлено вперед. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, удерживает мяч на уровне пояса. Правая (бьющая) рука отведена назад в положении замаха. Подбросить мяч на 15-20 см вверх и выполнить удар напряженной кистью по опускающемуся мячу на уровне плеч. Бьющая рука направляет мяч вперед-вверх)

- техника верхней прямой подачи (и.п.-лицом к сетке, левая нога впереди. Мяч подбрасывается левой рукой вверх у правого плеча. Туловище отклоняется назад (замах). Подбросив мяч последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, с движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх, производится удар по мячу)

Техника приема мяча после подачи

Данная задача предполагает закрепление и совершенствование приема мяча снизу, хотя также можно использовать прием мяча сверху

Оценивается правильное выполнение приема мяча, движение на мяч, или от мяча, преодоление мяча сетки.

Техника нападающего удара через сетку.

Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выигрыш очка в свою пользу. Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Разбег делится на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микрофазе, обучающийся, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

во второй, подготовительной микрофазе, обучающийся определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При напрыгивании стопа вынесенной вперед ноги ставится с пятки, вторая нога присоединяется к первой, выпрямленные руки отводятся назад для предстоящего махового движения. Отталкивание от опоры протекает в очень короткий отрезок времени. Стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки. Происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища - в тазобедренных суставах.

Руки волейболиста начинают маховое движение. Сгибание ног в коленных суставах и туловища в тазобедренных суставах, а также маховое движение рук является решающей предпосылкой для отталкивания волейболиста от опоры

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение. Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Важно добиться согласованности в работе звеньев тела

Оценка выполнения техники нападающего удара:

- своевременный выход на мяч
- точность расчета прыжка для удара по мячу
- удар по мячу

Техника одиночного блока, страховка. Атакующие удары.

Определяющее значение при постановке блока имеет выбор места для прыжка, его высота и своевременность.

При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперед через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперед-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Оценка выполнения техники блокирования:

- при прямом силовом ударе, момент прыжка должен совпадать с моментом отведения руки нападающего на замах
- при ударе с низкой передачи, момент прыжка блокирующего совпадает с моментом прыжка нападающего
- при высоких передачах, момент прыжка блокирующего совпадает с началом удара нападающего
- так же учитывают индивидуальные особенности, если нападающий высокого роста или обладает высокими прыжками, то прыжок блокирующего выполняется позже, но отталкивание нужно выполнять быстрее и с максимальной высотой прыжка

Страховка.

Выделяют страховки «углом вперед» и «углом назад»

Название первого вида обозначает, что средний защитник подтягивается вперед страховать. Расположение игроков и зоны их ответственности за прием мяча в зависимости от места нанесения удара показаны на схеме.

Слабая сторона этого вида страховки – это шестая зона. При игре среднего защитника впереди, она становится наиболее уязвима. Опытные нападающие отлично используют это.

Второй вид страховки соответственно обозначает, что средний защитник остается у задней линии. Основным отличием этого вида то, что со среднего игрока снимается ответственность за прием обманных ударов. Поэтому он находится около задней линии, а страховочные действия выполняют крайние игроки.

Недостатком этого вида страховки является то, что крайнему защитнику приходится брать на себя сложную роль. А достоинство этого вида является всегда наличие двух защитников, когда идет атака по ходу.

Использование того или другого вида страховки зависит от противника, от наличия у игроков реакции и подвижности.

Техника защитных действий.

Предусматриваются тактические действия игроков первой и второй зоны. Здесь выделяются две стратегические группы упражнений:

Стойки (основная, низкая) и перемещения

Основные техники противодействия: приемы и блокирования мяча

Любые перемещения (бег, прыжки, выпады или ходьба) более стремительные, нежели в нападении. Обычно положение игрока следующее: туловище немного наклонено вперед, руки расположены на уровне пояса и согнуты, а ноги широко расставлены.

Оценка выполнения техники защитных действий:

- стойки волейболиста
- перемещений
- техники противодействия:

Особые указания при приемах мяча: при атаках противника обучающийся принимает подачу мяча либо двумя руками сверху, или же двумя руками с нижнего уровня, однако также может принять его одной рукой снизу

Блокировка: главная задача – преградить путь мячу в его близости от сетки

Раздел 4. Лыжная подготовка

Основы техники лыжных классических ходов

Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических ходов необходимо руководствоваться следующими основами техники:

- умением выполнять поочередный перенос веса на правую и левую лыжу
- умение выполнять поочередное отталкивание правой и левой лыжей и осуществлять скольжение
- умение выносить лыжные палки и выполнять отталкивание
- в целом выполнять ход

Техника попеременных классических лыжных ходов

Попеременный двухшажный ход – наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.

Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Применяется данный ход на равнине и пологих подъемах

Оценка выполнения:

- одноопорное скольжение лыжника
- вынос прямой маховой ноги
- наклон туловища вперед
- быстрая постановка палки энергичное и законченное отталкивание

Техника одновременных классических лыжных ходов

Техника одновременных ходов отличается от попеременных работой рук, осуществляется одновременное отталкивание палочками. Выделяют следующие одновременные ходы:

1. одновременно двухшажный ход

Оценка хода:

- поочередное одноопорное скольжение правой и левой лыжей
- одновременное отталкивание палками

Обратить внимание на вынос палок. За период поочередного скольжения происходит вынос палок, затем одновременное отталкивание палок, скольжение

2. одновременно одношажный ход (правой, левой)

Оценка хода:

- перенос веса тела на правую (левую), отталкивание левой (правой) лыжей.
- одновременное отталкивание палками

Применяется данный ход на равнине при хорошем скольжении и пологих спусках при

удовлетворительном скольжении

3. одновременно бесшажный ход

Оценка хода:

- наклон туловища, опора осуществляется все весом на палки
- одновременное отталкивание палками

Скорость в данном ходе наращивается за счет отрыва пятки ботинка от лыжи, т.е. подъем на переднюю часть стопы, при отталкивании происходит небольшой прыжок. Наклон выполняется более 90° , ноги почти прямые

Используется со старта, на равнине на укатанной лыжне, на спусках.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой

Обратить внимание на то, что переход надо начинать из двухопорного скольжения, в положении окончания одновременного толчка руками, в тот момент, когда туловище наклонено горизонтально, руки находятся сзади вдоль туловища

При переходе с одновременного хода на попеременный переход выполняется из положения свободного скольжения, при котором палки не касаются опоры, одна впереди другая сзади

Оценка выполнения техники перехода с одного лыжного хода на другой:

- последовательность и очередность маховых и толчковых движений руками и ногами

Техника спусков и подъемов в лыжной подготовке

В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полueleчкой, лесенкой, лесенкой наискось и зигзагом. Мы рассмотрим два вида, подъем «елочкой» и «ступенькой»

«Елочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.

«Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней. Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.

При оценке выполнения техники подъема тем или иным способом, особое внимание нужно уделять последовательности работы ног и рук.

Спуски. Техника спуска на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке- основной, высокой, низкой.

Оценка выполнения:

- в основной стойке, ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях, для устойчивости одна лыжа выставлена вперед.

Из основной стойки производят повороты, торможения, используют при прямых спусках

- в высокой стойке ноги и руки более выпрямлены.

Она служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха..

- в низкой стойке туловище значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

Техника подъема ступающим шагом, «ёлочкой»

Оценка техники при подъеме ступающим шагом. Особое внимание уделяют:

- полностью отсутствует скольжение
- отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведет к двойной опоре на палки.
- после выноса вперед лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.

Этот способ подъема применяется на крутых склонах (13-16°), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

Оценка техники при подъеме «елочкой»

- лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками
- палки для опоры ставятся по бокам позади лыж
- с увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро

Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до 35°) и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Техника лыжных ходов

При оценивании того иного лыжного хода, руководствоваться последовательным, правильным выполнением работы рук и ног.

Раздел 5. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.

Стойка баскетболиста — это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом

Оценка стойки баскетболиста:

- одна нога немного впереди другой, ноги полусогнуты в коленях
- вес тела равномерно распределен на обе стопы
- руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу, мяч удерживается на уровне живота

Оценка стойки защитника:

- ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отставлены в стороны

Игрок готов к действиям

Передвижения. Оценка техники:

- работа ног (полусогнуты, равномерное распределение массы тела на две стопы)
- положение рук, перед грудью (готовы принять, передать, вырвать, выбить мяч)
- приставной шаг, шаги и бег вперед назад, вправо влево, резкое изменение направления
- бег спиной вперед, работа ног с носка, смещение туловища в противоположную сторону движения, руки согнуты в локтевом суставе

Повороты. Оценка техники

Повороты осуществляются на одной ноге, первой оказавшаяся опорной после остановки. На ней осуществляется поворот через правое или левое плечо. С целью спасения мяча, перед передачей или перед броском.

Остановки.

Остановка прыжком, **оценка:**

- толчок правой или левой ногой, приземление в устойчивое положение на две стопы

Остановка двумя шагами, с удлинением шага правой (левой), **оценка:**

- сохранение двухшажного ритма

Техника ловли и передачи мяча

Стойка баскетболиста в момент ловли, **оценка техники:** ноги согнуты в коленях, спина прямая, голова поднята. Руки вытянуты вперед, кисти с разведенными пальцами образуют как бы воронку размером несколько большим, чем нужно для обхвата мяча. Мяч попадает на кончики пальцев и лишь затем на ладони. При этом руки сгибаются амортизирующим движением, гасящим скорость полета мяча.

Оценка техники ловли мяча одной рукой, игрок останавливает его дальней от защитника рукой с широко разведенными, но расслабленными пальцами. Второй рукой он подхватывает мяч, чтобы контролировать его уже двумя руками. Для быстрой передачи

мяч ловят одной рукой, без поддержки другой, используя амортизирующее движение как замах для последующей передачи. После ловли надо укрыть мяч от соперника, защищая его разведенными локтями

Оценка техники передачи двумя руками от груди. Данная передача позволяет быстро и точно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, пальцы расставлены, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, локти близко к туловищу, туловище наклонено вперед. Мяч выпускают из рук быстрым взрывным движением кистей, пальцев и локтей, придавая ему нужное вращение. Одновременно с передачей игрок может сделать шаг вперед.

Оценка техники передачи двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.

Оценка техники передачи одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.

Оценка техники передачи с отскоком от пола. Передача похожа на пас двумя руками от груди. Мяч ударяется о пол в точке, находящейся на 2/3 дистанции от передающего до принимающего, и должен отскочить к нему на удобной для ловли высоте, лучше всего на уровне пояса.

Используют ее в заключительной фазе быстрого прорыва при обыгрывании защитника либо когда надо дать короткую обратную передачу игроку, выходящему к щиту.

Техника ведения мяча

Оценка техники ведения мяча:

- ведение мяча выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать, не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.
- владение ведением мяча правой и левой рукой
- остановка с ведением мяча
- изменение отскока мяча при ведении, «чувство мяча»
- завершение ведения передачей или броском

Техника броска мяча

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Техника броска мяча в движении.

Оценка техники броска мяча в движении:

- Атака корзины справа, первый шаг с правой, затем левой, скачек, бросок мяча двумя руками, мяч находится при выпуске на уровне глаз.
- Бросок мяча в движении на дальнюю дистанцию. Используется бросок одной рукой от плеча, или двумя руками от груди, после двух шагов. Оценка- правильное и последовательное выполнение работы рук и ног.

Техника штрафного броска

Оценка техники броска мяча в корзину: ноги слегка согнуты в коленях, ступни на ширине плеч, туловище и руки при броске должны тянуться к корзине, бросок

заканчивается движением кистей и пальцев, мяч выпускается в момент, когда достигает уровня глаз

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции. Оценка техники:

- выход со старта
- постановка ноги, длина шага, движение рук
- сохранение темпа бега по дистанции
- финишный спурт

Техника бега по прямой в беге на средние и длинные дистанции.

Оценивается техника специальных беговых упражнений бегуна.

- бег с высоким подниманием бедра (упражнение выполняется на передней части стопы, поочередный подъем бедра правой и левой ноги до уровня пояса, туловище держать вертикально, руки согнуты в локтевых суставах, кисть работает до тазобедренного сустава и до плеча)
- захлест голени (на передней части стопы, туловище чуть наклонено вперед, смотрим вперед, пятки касаются ягодиц)
- прыжок в шаг (на передней части стопы, туловище вертикально, руки работают как при беге, в полетной фазе просматривается шаг)
- колесо (на передней части стопы, выносятся колено, затем стопа вперед, загребающей постановкой под себя нога ставится на грунт, туловище вертикально, руки работают как при беге)

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой (сильнейшей) с одновременным махом рук вперед-вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны

Оценка техники:

- скорость при разбеге
- разбег и отталкивание неразрывно связаны
- действия в полете (шаг, толчковая присоединяется к маховой (полет в седе), движение рук вверх-в стороны-вниз)
- приземление (на две стопы)

Техника эстафетного бега

При оценке техники учитывается:

- положение по команде «на старт» с эстафетной палочкой
- положение по команде «внимание»
- выход по команде «марш!»
- первые шаги со старта, длина и частота шага, частота движение рук
- положение высокого старта с опорой на одну руку принимающего
- передача эстафетной палочки «снизу» по кругу 400м

Техника метания малого мяча на дальность

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координационном воздействии.

Оценка техники:

- Разбег 10-12м ритмично в ускоренном темпе
- Бросок (финальное усилие) – фаза «натянутого лука», угол выпуска снаряда
- Торможение после броска (финального усилия) – быстрый шаг правой ногой вперед, для того чтобы погасить скорость

При изучении дисциплины «Физическая культура» для контроля умений и навыков полученных на практических занятиях по видам спорта предусмотрена оценка уровня

физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы, и группы ограниченными возможностями здоровья.

При оценивании практической работы обучающегося учитывается, качество выполнения практических умений и навыков по видам спорта, предусмотренных программой:

Первое полугодие: легкая атлетика (табл. 1,2,3,4); подвижные игры (табл.7); волейбол (табл.5)

Второе полугодие: лыжная подготовка (табл. 1,2,3,4); баскетбол (табл.6); легкая атлетика (табл. 1,2,3,4)

Таблица 1

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах					
	1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 100 м (сек.)	13. 8	14.3	14. 6	-	-	-
2. Бег 3000 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40
4. Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	215	205	20
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	-	-	-
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-
5. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 2

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах					
	1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-
2. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	13,00	б/вр
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-
6. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	-	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 3

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах					
	1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+
7. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 6	до 5	до 4

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 4

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Тесты	Оценка в баллах					
	1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+++	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	рез	Без рез	+	рез	Без рез	+
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	+++	++	+
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 7	до 6	до 5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Таблица 5

Контрольные нормативы по волейболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 6

Контрольные нормативы по баскетболу

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча от груди	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Таблица 7

Оценка раздела "Подвижные игры"

Виды деятельности	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Двигательная	- накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся; - формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; - развитие физических качеств	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Игровая	- развитие игровой деятельности обучающихся; - формирование положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован "Удовлетворительно" - частично владеет умениями "Хорошо"- может воспроизвести навык в стандартных условиях "Отлично"- творчески использует приобретенный двигательный навык
Коммуникативная	- развитие свободного общения; - развитие всех компонентов устной речи обучающихся в различных видах деятельности; - практическое овладение обучающимися нормами речи.	"Не удовлетворительно"- пассивность, безразличие в общении и взаимодействии "Удовлетворительно"- в не полной мере взаимодействует с коллективом "Хорошо" – высокая степень взаимодействия при выполнении игровых функций "Отлично"-все время в общении, легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся ограниченными возможностями здоровья

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

- Овладеть элементами техники беговых, прыжковых движений.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими

упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжок в длину с места;
 - бег 100 м;

Формы текущего контроля, используемые во время проведения учебных занятий по очной форме обучения для обучающихся отнесенных в специальную медицинскую группу и группу ОВЗ, оцениваются следующим образом:

Оценка устного опроса во время занятия.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет навыками по видам спорта, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения, не полно владеет практическими умениями по видам спорта.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания, не владеет практическими умениями по видам спорта.

Критерии оценок тестирования:

- выполнено правильно 80-100% (41-51 задание) - оценка «отлично» (5);
- выполнено правильно 60-79% (31-41 задание) - оценка «хорошо» (4);
- выполнено правильно 45-59% (23-30 заданий) - оценка «удовлетворительно» (3);
- выполнено правильно 35-44% (18-22 задания) – оценка «неудовлетворительно» (2).

Оценка самостоятельной внеаудиторной работы студентов может быть проведена посещением учебно-тренировочного занятия по расписанию определенного вида спорта.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. начальника Управления по ВР и СО
СФ БашГУ

В.А. Егоров
« ____ » _____ 2021г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий в спортивном зале №1
на 2021-2022 учебный год**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Волейбол (юноши)		20 ^{15-22⁰⁰}		19 ^{30-21⁴⁵}			18 ^{30-20⁰⁰} соревнования	б/з	Бедняков В.А.
2	Волейбол (девушки)		17 ^{30-19⁰⁰}		17 ^{15-19³⁰}			17 ^{00-18³⁰} соревнования	б/з	Бедняков В.А.
3	Баскетбол (юноши)	20 ^{00-22⁰⁰}		20 ^{00-22⁰⁰}		20 ^{00-22⁰⁰}			б/з	Абудеев А.Л.
4	Баскетбол (девушки)	18 ^{30-20⁰⁰}		18 ^{30-20⁰⁰}		18 ^{30-20⁰⁰}			б/з	Ермолаев А.П.
5	Рукопашный бой	20 ^{15-21³⁰}		20 ^{15-21³⁰}		20 ^{15-21³⁰}			м/з	Петушков А.Н.
6	СТАН (волейбол)		19 ^{00-20⁰⁰}						б/з	Вакутин А.И.
7	Айкидо		19 ^{00-21⁰⁰}		19 ^{00-21⁰⁰}		19 ^{00-21⁰⁰}	19 ^{00-21⁰⁰}	м/з	Корогодов М.В. Степанов О.Ю. Хасанов Р.Р.
8	Легкая атлетика	17 ^{00-19⁰⁰}		17 ^{00-19⁰⁰}		17 ^{00-19⁰⁰}			б/з стадион	Салеев Э.Р.

9	Легкая атлетика	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰			б/з стадион	Галлямов М.З.
10	Панкратион Кикбоксинг Смеш. единоб.	17 ¹⁵ -20 ⁰⁰		17 ¹⁵ -20 ⁰⁰		17 ¹⁵ -20 ⁰⁰			м/з	Ямилов Ш.Ф. Янбердин Р.
11	Баскетбол							12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰	б/з	Мальцев А. Салаватов А.
12	Баскетбол (девушки)							14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	б/з	Бакирова Н.А.
13	Фитнес		17 ³⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰				м/з	

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков

««УТВЕРЖДАЮ»
Зам. начальника Управления по ВР и СО
СФ БашГУ

В.А. Егоров
«__» _____ 2021г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2021-2022 учебный год
в спортивном зале №2 СФ БашГУ**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Футбол	20 ³⁰ -21 ⁴⁵		20 ³⁰ -21 ⁴⁵		20 ³⁰ -21 ⁴⁵			б/з	Губайдуллин А.Р. Гафиятуллин М.
2	Бокс	19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰		19 ⁰⁰ -20 ³⁰			б/зал ДЮСШ	Колохов С.А.
3	Спортивный туризм	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰		17 ³⁰ - 19 ⁰⁰		17 ³⁰ - 19 ⁰⁰ улица			б/з	Федоров С.В.
4	Футбол преподаватели СФ БашГУ							18 ⁰⁰ -19 ³⁰	б/з	Васильев А.Ю. Бадретдинов И.Р.

5	Футбол (ФСБ)	19 ⁰⁰ – 20 ³⁰							б/з	Ермолаев А.П.
6	Футбол СТАН					17 ³⁰ –19 ⁰⁰			б/з	Вакутин А.И.
7	Теннис большой		17 ³⁰ –19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ – 20 ³⁰		17 ³⁰ –19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ – 20 ³⁰				б/з	Шамсутдинов Ш.А. Волкова Е.А.
8	Регбол		20 ³⁰ – 21 ³⁰						б/з	Маняпов И.Р.
9	Тяжелая атлетика	17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰		17 ⁰⁰ –19 ⁰⁰			школа интер.	Никитин П.И.
10	Спортивная аэробика		17 ⁰⁰ –18 ³⁰		17 ⁰⁰ –18 ³⁰			17 ⁰⁰ –18 ³⁰	м/з	Дерягина Е.Б.
11	Черлидинг		18 ³⁰ –20 ⁰⁰		18 ³⁰ –20 ⁰⁰			18 ³⁰ –20 ⁰⁰	м/з	Дерягина Е.Б.
12	Футбол (девушки)						16 ⁰⁰ – 17 ³⁰		б/з	Теплов Ю.А.

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков

««УТВЕРЖДАЮ»

Зам. начальника Управления по ВР и СО
СФ БашГУ

_____ В.А. Егоров
«__»_____ 2021г.

**Расписание
учебно-тренировочных занятий на 2021-2022 учебный год
в спортивном зале №3 (ФМиИТ)**

№	Вид спорта	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место проведения	Ф.И.О. тренера
1	Спортивное ориентирование (девушки)	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵				М/зал, парк Гагарина, д. Карасевка	Хисамов Р.Р.
2	Спортивное ориентирование (юноши)	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵	16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵		16 ⁰⁰ -17 ⁴⁵				М/зал, парк Гагарина, д. Карасевка	Ишмухаметов И.Б.
3	Настольный теннис	17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰		17 ⁰⁰ -18 ³⁰			с/з	Шамсутдинов Ш.А.

4	Волейбол (преподаватели)							16 ⁰⁰ -17 ³⁰	с/з	Шарафуллин Р.Р.
5	Футбол ООО «Айли»		17 ⁴⁵ -20 ¹⁵		17 ⁴⁵ -20 ¹⁵		11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰		с/з	Каюпов А.З.
6	«Колибри» гимнастика	18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰		18 ³⁰ -21 ³⁰			с/з	Постникова С.А. Клинова Е.Р. Яковлева Т.В. Имаева Ф.Х. Валиева В.Б.
7	Стрельба из лука		20 ¹⁵ -21 ⁴⁵		20 ¹⁵ -21 ⁴⁵				с/з	Утяев А.Ф.

Руководитель ФВ

В.А. Бедняков