

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 03.11.2023 11:28:37
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

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

Колледж

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

дисциплина

БУД.06 Физическая культура

Общеобразовательный цикл, обязательная часть

Цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

09.02.07

Информационные системы и программирование

код

квалификация

администратор баз данных

Разработчик (составитель)

Преподаватель 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 дисциплины в структуре основной образовательной программы	3
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной деятельности	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	5
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ...	22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	22
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)..	22
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	22
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)	23
4.2.3. перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	24
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ	25
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	25
Приложение 1	28
Приложение 2	34

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: *09.02.07 Информационные системы и программирование* 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 №2/16-з от «28» июня 2016г.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина *БУД.06 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 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>
Объём образовательной программы	118
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
В том числе:	
Практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в I и II семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание практической работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел I. Легкая атлетика – 20	I семестр	
Тема 1.1 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции	2
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции.	1. Практическое занятие: Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра	2
Тема 1.3 Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон	1. Практическое занятие: Выполнить технику бега по прямой и повороту, стартовый разгон	2
Тема 1.4 Техника низкого старта.	1. Практическое занятие: Выполнение техники стартового разбега и перехода к бегу по дистанции, финиширование.	2
Тема 1.5 Техника эстафетного бега	1. Практическое занятие: Техника передачи эстафетной палочки.	2
Тема 1.6 Техника передачи эстафетной палочки	1. Практическое занятие: Техника передачи эстафетной палочки снизу.	2
Тема 1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 1000м на результат	2
Тема 1.8-1.9 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Техника бега на средние и длинные дистанции.	4
Тема 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
Раздел II. Гимнастика – 10		
Тема 2.1 Основы знаний. Строевые на месте, в движении	1. Практическое занятие: Выполнить построения, перестроения на месте в движении.	2
Тема 2.2 Строевая подготовка. О.Ф.П.	1. Практическое занятие: Выполнить строевые упражнения на месте и в движении. Круговая тренировка	2
Тема 2.3 Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 16-ть счетов	1. Практическое занятие: Выполнить комплекс упражнений на 16-ть счетов. Круговая тренировка	2
Тема 2.4 Комбинированный урок.	1. Практическое занятие: Комбинированный урок.	2
Тема 2.5 Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 24 счета(контроль)	1. Практическое занятие: Выполнить комплекс упражнений на 24 счета.	2
Раздел III. Волейбол – 22		

Тема 3.1 Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	1. Практическое занятие: Выполнить стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	2
Тема 3.2-3.3 Техника передачи двумя руками сверху	1. Практическое занятие: Повторить правила игры в волейбол	4
Тема 3.4-3.5 Техника приема мяча двумя руками снизу	1. Практическое занятие: Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	4
Тема 3.6 Техника подачи мяча в волейболе	1. Практическое занятие: Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)	2
Тема 3.7-3.8 Техника приема мяча после подачи	1. Практическое занятие: Техника приема мяча после подачи	4
Тема 3.9 техника владения мячом	1. Практическое занятие: Техника выполнения элементов в волейболе	2
Тема 3.10 Техника противодействий	1. Практическое занятие: Выполнение техники приема мяча после подач Учебно тренировочная игра	2
Дифференцированный зачёт	1. Практическое занятие: Выполнение задания в соответствии с программой	2
	Всего:	52
Раздел IV. Лыжная подготовка - 20	II семестр	
Тема 4.1 Основы техники классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Основы техники классических ходов	2
Тема 4.2 Техника попеременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Техника попеременных классических лыжных ходов	2
Тема 4.3 Техника одновременных классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Техника одновременных классических лыжных ходов	2
Тема 4.4 Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	1. Практическое занятие: Выполнить технику перехода с одного лыжного хода на другой	2
Тема 4.5 Техника спусков и подъемов	1. Практическое занятие: Выполнить технику спусков и подъемов.	2
Тема 4.6 Техника торможения «плугом»	1. Практическое занятие: Техника торможения «плугом»	2
Тема 4.7 Техника классических лыжных ходов	1. Практическое занятие: Выполнить технику классических лыжных ходов	2
Тема 4.8 Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км	1. Практическое занятие: Контроль на дистанции 1 км /дев/, 2 км /юн/	2
Тема 4.9 Техника полуконькового лыжного хода	1. Практическое занятие: Выполнить технику полуконькового лыжного хода	2
Тема 4.10 Техника классических лыжных ходов (контроль)	1. Практическое занятие: Выполнить технику классических лыжных ходов	2
Раздел V. Баскетбол - 26		
Тема 5.1 Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	1. Практическое занятие: Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	2

Тема 5.2 Техника ловли и передачи мяча.	1. Практическое занятие: Выполнить технику ловли и передачи мяча	2
Тема 5.3 Техника ловли и передачи мяча. Жонглирование	1. Практическое занятие: Варианты ловли и передачи мяча. Жонглирование мяча	2
Тема 5.4 Техника ведения мяча в баскетболе	1. Практическое занятие: Ведение мяча на месте, по линиям зала	2
Тема 5.5 Техника ведения мяча в баскетболе с изменением направления	1. Практическое занятие: Варианты ведения мяча	2
Тема 5.6 Техника броска мяча	1. Практическое занятие: Выполнить технику броска мяча в баскетболе	2
Тема 5.7 Техника броска мяча в движении после двух шагов	1. Практическое занятие: Техника броска мяча в движении после двух шагов	2
Тема 5.8 Техника передачи мяча в движении в двойках приставным шагом	1. Практическое занятие: Техника броска мяча в движении в двойках приставным шагом	2
Тема 5.9 Техника броска мяча в движении	1. Практическое занятие: Выполнить технику броска в движении	2
Тема 5.10 Техника штрафного броска	1. Практическое занятие: Выполнить технику штрафного броска	2
Тема 5.11 Подвижные игры с элементами баскетбола	1. Практическое занятие: Подвижная игра: 15 передач, мяч капитану и др.	2
Тема 5.12 Техника игры в нападении и защите	1. Практическое занятие: Обучение технике игры в нападении и защите	2
Тема 5.13 Двухсторонняя игра (контроль)	1. Практическое занятие: Игра в баскетбол по правилам соревнований	2
Раздел VI. Легкая атлетика- 20		
Тема 6.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Практическое занятие: Техника бега на короткие дистанции	2
Тема 6.2 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Практическое занятие: Техника бега на средние и длинные дистанции.	2
Тема 6.3 Техника бега по повороту	1. Практическое занятие: Техника бега по повороту	2
Тема 6.4 Кроссовая подготовка	1. Практическое занятие: Длительный бег в равномерном темпе	2
Тема 6.5 Техника прыжка в длину с разбега.	1. Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега.	2
Тема 6.6 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1. Практическое занятие: Выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом	2
Тема 6.7 Техника метания малого мяча.	1. Практическое занятие: Техника метания малого мяча.	2
Тема 6.8 Техника метания малого мяча на дальность.	1. Практическое занятие: Техника метания малого мяча на дальность.	2
Тема 6.9 Техника эстафетного бега	1. Практическое занятие:	2

	Техника эстафетного бега на отрезках 50-70м	
Тема 6.10 Техника бега на длинные дистанции Дифференцированный зачёт	1. Практическое занятие: Выполнить бег 2000м /дев/ и 3000м /юн/ - на результат 2. Самостоятельная работа: Выполнить задания в соответствии с программой	2
	Всего:	66

3.ФОНДОЦЕНОЧНЫХСРЕДСТВ,ДЛЯПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙАТТЕСТАЦИИОБУЧАЮЩИХСЯПОДИСЦИПЛИНЕ

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

4.УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения дисциплины очной формы обучения требуется наличия:

- спортивного зала

Оборудование технических средств обучения:

- стенка гимнастическая, перекладина, гимнастические маты, скамья, диск здоровья, 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-методическоеиинформационноеобеспечениедисциплины(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: 22.10.2019).

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%2С+Д.+С.+Теория+и+история+физической+культуры+> (дата обращения: 22.10.2019).

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%3А+учебник+и+практикум+для+СПО+> (дата обращения: 22.10.2019).

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: 22.10.2019).

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: 22.10.2019).

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: 22.10.2019).;

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.	бессрочн ый
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
8	Договор о подключении к НЭБ и о предоставлении доступа к объектам НЭБ между БашГУ в лице директора СФ БашГУ с ФГБУ «РГБ» № 101/НЭБ/1438-П от 11.06.2019	С 11.06.2019 по 10.06.2024

4.2.3. 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
Windows 7 Professional
Apache OpenOffice

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

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Колледж

Календарно – тематический план

дисциплина

БУД.06 Физическая культура

специальность

09.02.07

Информационные системы и программирование

код

квалификация

администратор баз данных

Разработчик (составитель)

Преподаватель Ерохин А.А.,

Салемгареева Г.М, Душанбаева Г.Р

Ученая степень, ученое звание, категория

Ф.И.О.

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Самостоятельная работа обучающихся
1.	Легкая атлетика. Техника бега на средние и длинные дистанции	2/2	Сентябрь	практическое занятие	Повторить правила соревнований в легкой атлетике
2.	Техника бега на короткие дистанции.	2/4	Сентябрь	практическое занятие	Повторить особенности положения низкого старта
3.	Техника бега по прямой и повороту, в стартовом разгоне.	2/6	Сентябрь	практическое занятие	Повторить специальные упражнения бегуна
4.	Техника низкого старта.	2/8	Сентябрь	практическое занятие	Повторить правила соревнований в легкой атлетике
5.	Техника эстафетного бега.	2/10	Сентябрь	практическое занятие	Повторить правила соревнований в эстафетном беге
6.	Техника передачи эстафетной палочки	2/12	Сентябрь	практическое занятие	Изучение техники эстафетного бега
7.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/14	Сентябрь	практическое занятие	Освоить упражнения восстановительного характера
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 восстановление
10.	Техника бега на средние и длинные дистанции.(контроль)	2/20	Октябрь	практическое занятие	Способствовать развитию общей выносливости
11.	Гимнастика. Основы знаний. Строевые на месте, в движении	2/22	Октябрь	практическое занятие	Повторить правила безопасности на занятиях гимнастики
12.	Строевая подготовка. О.Ф.П.	2/24	Октябрь	практическое занятие	Способствовать развитию гибкости
13.	Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 16-ть	2/26	Октябрь	практическое занятие	Выучить комплекс упражнений

	счетов				
14.	Комбинированный урок.	2/28	Октябрь	практическое занятие	Способствовать развитию силы
15.	Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 24 счета(контроль)	2/30	Ноябрь	практическое занятие	Выучить комплекс упражнений
16.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	2/32	Ноябрь	практическое занятие	Повторить правила игры в волейбол
17.	Техника передачи двумя руками сверху	2/34	Ноябрь	практическое занятие	Изучить правила игры волейбол
18.	Техника передачи двумя руками сверху	2/36	Ноябрь	практическое занятие	Изучение техники передачи мяча
19.	Техника приема мяча двумя руками снизу	2/38	Ноябрь	практическое занятие	Изучение техники приема передачи мяча
20.	Техника приема мяча двумя руками снизу	2/40	Ноябрь	практическое занятие	Изучить жесты судей по волейболу
21.	Техника подачи мяча в волейболе.	2/42	Декабрь	практическое занятие	Изучить жесты судей по волейболу
22.	Техника приема мяча после подачи	2/44	Декабрь	практическое занятие	Выполнить упражнения на силу и гибкость
23.	Техника приема мяча после подачи	2/46	Декабрь	практическое занятие	Выполнить упражнения на силу
24.	Техника владения мячом	2/48	Декабрь	практическое занятие	Изучить правила игры в волейбол
25.	Техника противодействий	2/50	Декабрь	практическое занятие	Способствовать развитию гибкости
26.	Дифференцированный зачет	2/52	Декабрь	практическое занятие	
	II семестр				II семестр
27.	Лыжная подготовка. Основы техники классических ходов.	2/54	Январь	практическое занятие	Повторить правила оказания первой мед.помощи при обморожении
28.	Техника попеременных классических лыжных ходов.	2/56	Январь	практическое занятие	Имитация лыжных ходов
29.	Техника одновременных классических лыжных ходов.	2/58	Январь	практическое занятие	Имитация лыжных ходов
30.	Техника перехода с одного лыжного хода на другой.	2/60	Январь	практическое занятие	Имитация лыжных ходов
31.	Техника спусков и подъемов	2/62	Февраль	практическое занятие	Имитация лыжных ходов
32.	Техника торможения	2/64	Февраль	практическое	Имитация лыжных

	«плугом»			занятие	ходов
33.	Техника классических лыжных ходов	2/66	Февраль	практическое занятие	Имитация лыжных ходов
34.	Техника классических лыжных ходов 1 км и 2 км	2/68	Февраль	практическое занятие	Имитация техники классических лыжных ходов
35.	Техника полуконькового хода	2/70	Февраль	практическое занятие	Имитация техники классических лыжных ходов
36.	Техника классических лыжных ходов (контроль)	2/72	Февраль	практическое занятие	Повторить правила соревнований по лыжным гонкам
37.	Баскетбол. Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	2/74	Февраль	практическое занятие	Повторить правила игры в баскетбол
38.	Техника ловли и передачи мяча.	2/76	Март	практическое занятие	Повторить правила техники безопасности.
39.	Техника ловли и передачи мяча. жонглирование	2/78	Март	практическое занятие	Изучить технику ловли и передачи
40.	Техника ведения мяча в баскетболе	2/80	Март	практическое занятие	Изучить технику ловли и передачи
41.	Техника ведения мяча в баскетболе с изменением направления	2/82	Март	практическое занятие	Повторить правила игры в баскетбол
42.	Техника броска мяча	2/84	Март	практическое занятие	Упражнения на развитие силы кисти и плечевого пояса
43.	Техника броска мяча в движении после двух шагов	2/86	Март	практическое занятие	Упражнения на развитие силы кисти и плечевого пояса
44.	Техника передачи мяча в движении в двойках приставным шагом	2/88	Март	практическое занятие	Имитация броска мяча в корзину
45.	Техника броска мяча в движении	2/90	Март	практическое занятие	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
46.	Техника штрафного броска	2/92	Апрель	практическое занятие	Повторить правила игры в баскетбол
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола	2/94	Апрель	практическое занятие	Способствовать развитию ловкости
48.	Техника игры в нападении и защите	2/96	Апрель	практическое занятие	Способствовать развитию координации
49.	Двухсторонняя игра (контроль)	2/98	Апрель	практическое занятие	Способствовать развитию прыгучести

50.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции	2/100	Май	практическое занятие	Составить комплекс упражнений с предметами
51.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	2/102	Май	практическое занятие	Упражнения на развитие физического качества – гибкости, силы
52.	Техника бега по повороту.	2/104	Май	практическое занятие	Упражнения на развитие физического качества – гибкости, силы
53.	Кроссовая подготовка	2/106	Май	практическое занятие	Упражнения на развитие физического качества – гибкости, силы
54.	Техника прыжка в длину с разбега.	2/108	Июнь	практическое занятие	Выполнение упражнений на восстановление
55.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/110	Июнь	практическое занятие	Повторить правила соревнований по прыжкам в длину с разбега
56.	Техника метания малого мяча.	2/112	Июнь	практическое занятие	Имитация техники отталкивания
57.	Техника метания малого мяча на дальность.	2/114	Июнь	практическое занятие	Способствовать развитию ловкости
58.	Техника эстафетного бега	2/116	Май	практическое занятие	Повторить правила соревнований в метаниях
59.	Техника бега на длинные дистанции. Дифференцированный зачет	2/118	Май	практическое занятие	Упражнения на восстановление

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

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина

БУД.06 Физическая культура

Общеобразовательный цикл, обязательная часть

Цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

специальность

09.02.07

Информационные системы и программирование

код

Наименование специальности

квалификация

администратор баз данных

Разработчик (составитель)

Преподаватель

Салемгареева Г.М, Душанбаева Г.Р

Ученая степень, ученое звание, категория

Ф.И.О.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: *09.02.07 Информационные системы и программирование*, 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 №2/16-з от «28» июня 2016г.).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная учебная дисциплина *БУД.06 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 дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• **личностных:**

-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

-характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

-характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

-составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

-выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

-практически использовать приемы защиты и самообороны;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

• **метапредметных:**

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

-выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

-выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

-осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

• **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).

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 *09.02.07 Информационные системы и программирование*, рабочей программой дисциплины БУД 06 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 практических занятий

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

Темы практических заданий

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции

Техника бега на короткие дистанции.

Техника бега по прямой и повороту

Техника низкого старта.

Техника эстафетного бега.

Техника передачи эстафетной палочки

Техника бега на средние и длинные дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции(контроль)

Раздел 2. Гимнастика

Основы знаний. Строевые на месте, в движении

Строевая подготовка. О.Ф.П.

Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 16-ть счетов

Комбинированный урок.

Комбинированный урок. Комплекс упражнений на 24 счета(контроль)

Раздел 3. Волейбол.

Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе

Техника передачи двумя руками сверху

Техника приема мяча двумя руками снизу

Техника подачи мяча в волейболе.

Техника приема мяча после подачи

Техника владения мячом

Техника противодействий

II семестр

Раздел 4. Лыжная подготовка. Основы техники классических лыжных 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 торможения «плугом»

Техника классических лыжных ходов

Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км

Техника полуконькового лыжного хода

Техника классических лыжных ходов (контроль)

Раздел 5. Баскетбол.

Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе

Техника ловли и передачи мяча.

Техника ловли и передачи мяча. Жонглирование

Техника ведения мяча в баскетболе

Техника ведения мяча в баскетболе с изменением направления

Техника броска мяча

Техника броска мяча в движении после двух шагов

Техника передачи мяча в движении в двойках приставным шагом

Техника броска мяча в движении.

Техника штрафного броска

Подвижная игра с элементами баскетбола

Техника игры в нападении и защите

Двухсторонняя игра (контроль)

Раздел 6. Легкая атлетика.

Техника бега на короткие дистанции

Техника бега на средние и длинные дистанции.

Техника бега по повороту

Кроссовая подготовка

Техника прыжка в длину с разбега.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча

Техника метания малого мяча на дальность.

Техника эстафетного бега

Техника бега на длинные дистанции.

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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне»
- 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. как называется бег на короткие дистанции?

- а .стаер
- б спринт
- в марафон

2. Входит ли легкая атлетика в состав Олимпийских игр?

- а да
- б нет

2. Какая длина коридора при передачи эстафетной палочки

- а .30метров
- б.25 метров
- в.20 метров

4. Какие размеры эстафетной палочки

- а 28-30 см. диаметр 38-40 мм
- б 35-40 см. диаметр 30-35 мм
- в 40-45 см. диаметр 35-40 мм

5. Бег на короткие дистанции называется:

- а стайерский
- б марафонский
- в спринтерский

6. В беге на короткие дистанции спортсмен бежит с какого старта?

- а высокого
- б среднего
- в низкого

7. Сверхдлинная дистанция 42км 195м называется:

- а марафонской
- б длинный спринт
- в стайерской

8. Командный вид в легкой атлетике?

- а метание
- б прыжки
- в эстафета

9. 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

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

- а 3
- б 4
- в 5

11. В классической эстафете бегут сколько участников?

- а 4 участника
- б 6 участников
- в 8 участников

12. Кто основатель современных олимпийских игр?

- а Авиценна;
- б Пьер де Кубертен;
- в Хуан Антонио Самаранч;
- г Геракл

13. Основатель игры в волейбол:

- а Вильям Морган
- б Джемс Нейсмит
- в Гунде Сван

14. Основатель игры в баскетбол:

- а Вильям Морган
- б Джемс Нейсмит

в Гунде Сван

15. Размеры волейбольной площадки?

а 24х8 м

б 18х9 м

в 21х7 м

16. Высота женской волейбольной сетки?

а 243см

б 224 см

в 234 см

17. Укажите вес волейбольного мяча.

а 150г

б 250г

в 270г

18. Сколько игроков одной команды находится на волейбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

19. Размеры баскетбольной площадки?

а 28х15 м

б 26х14 м

в 25х12 м

20. Сколько игроков одной команды находится на баскетбольной площадке?

а 5

б 6

в 8

21. Сколько максимально партий играется в волейболе?

а 4

б 5

в 6

22. Длительность игры в баскетбол по правилам соревнований?

а 20 минут

б 30 минут

в 40 минут

23. Сколько секунд дается на атаку в баскетболе?

а 24 сек.

б 20 сек.

в 30 сек.

24. Может ли игрок после блока выполнить передачу или прием мяча в волейболе?

а Да

б Нет

25. Сколько касаний может выполнить команда в волейболе при розыгрыше мяча?

а 4

б 3

в 2

26. За сколько фалов удаляют игрока в баскетболе?

а 3

б 8

в 5

27. Какой из классических ходов является основным?

а Одновременный двухшажный ход

б Попеременный четырехшажный ход

в Попеременный двухшажный ход

28. В какой стране зародились лыжные гонки?

- а Финляндия
- б Швейцария
- в Норвегия

29. Система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции это:

- а легкая атлетика
- б гимнастика

30. Бег на длинные дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость.

31. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?

- а виды спорта;
- б страны;
- в континенты;
- г мифологические символы.

32. Бег на короткие дистанции развивает:

- а выносливость;
- б прыгучесть;
- в координацию;
- г скорость

33. Употребление белковой пищи больше всего способствует:

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

34. Вид спорта для развития силы:

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

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	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического занятия

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.	Оценка выполнения самостоятельной работы
предметных:	
• предметных: – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для	Тестирование Устный опрос

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).	
---	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

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

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета, при выполнении всех видов самостоятельной работы, контрольных нормативов, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины

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

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)	уч ет	б/ вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	уче т врем.	б/ вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+	++	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	ре з	Бе з рез	+	рез	Бе з 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)	у чет	б/ вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	уче т врем.	б/ вр	+
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	+ ++	+ +	+	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	р ез	Б ез рез	+	рез	Б ез рез	+
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	-	-	-	++ +	+ +	+
8. Гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики (из 10 баллов)	-	-	-	до 7	д о 6	д о 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	"Не удовлетворительно"- двигательный навык не сформирован

	положительного отношения к себе, к окружающим; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.	"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)

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

1.Раздел ..Легкая атлетика

При оценке техники убег на средние и длинные дистанции учитывается:

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

При оценке техники бега на короткие дистанции.

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

При оценке техники бега по прямой и повороту, стартовый разгон учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание 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

При оценке техники низкого старта 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»

При оценке техники эстафетного бега 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

При оценке техники передачи эстафетной палочки учитывается:

- передачу эстафетной палочки с наименьшими затратами времени.
- Удерживание эстафетной палочки при низком старте
- Положение бегунов, принимающих эстафету, на старте
- Расстояние между бегунами в момент передачи эстафеты

При оценке техники бега на средние и длинные дистанции. учитывается:

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

Раздел 2. Гимнастика

При оценке. Строевых упражнений на месте и в движении учитывается иметь понятие о месте своего расположения и уметь стать на него после получения указания;

в процессе упражнений сберечь отмеченный тренером интервал и расстояние от другого спортсмена;

не покидать строй без получения соответствующего позволения;

в ходе выполнения упражнений не разговаривать;

чётко осуществлять команды тренера и в ходе следования этой задаче, не выступать в качестве препятствия для других.

При оценке Строевой подготовки. О.Ф.П. учитывается:

- о строе и их элементах;
- о предварительной и исполнительной команды и порядка их подачи;
- об обязанностях студент перед построением и встрою. Ответ на приветствие на месте;
- о строевой стойке

При оценке Комбинированного урока. Комплекса упражнений на 16-ть счетов учитывается:

отлично - все упражнения выполнены правильно, без ошибок, курсант уверен в своих действиях;
хорошо - есть незначительные ошибки;
удовлетворительно - неправильная техника выполнения упражнений, неуверенность в исполнении;
неудовлетворительно - значительные ошибки (упражнение пропущено или выполнено технически неправильно, добавлены элементы от себя).

Раздел 3. Волейбол

При оценке техники Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе учитывается:

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.

При оценке техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе учитывается:

- 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)

Оценка техники приема и передачи мяча в волейболе:

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

При оценке техники приема мяча двумя руками снизу в волейболе учитывается:

- 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 мяча двумя руками снизу в волейболе:

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

При оценке подачи мяча в волейболе учитывается:

- 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)

**При оценке техники приема мяча после подачи
учитывается:**

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.

**При оценке техники владения мячом
учитывается:**

- стойки и перемещения
- выполнение передач(правильная постановки рук и ног)
- выполнение серийных передач мяча
- прием мяча снизу после подач

При оценке техники противодействий учитывается:

- прием мяча после подачи
- прием мяча после нападающего удара

Раздел 4. Лыжная подготовка

При оценке техники лыжных классических ходов. Техника классических ходов является базовыми навыками обучающего в лыжной подготовке, которые проявляются в виде координационных взаимосвязанных действий

При оценивании классических лыжных 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

При оценивании 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

При оценке техники одновременных классических лыжных ходов учитывается:

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.

При оценке техники перехода с одного лыжного хода на другой учитывается:

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

При оценке техники спусков и подъемов в лыжной подготовке учитывается:

В зависимости от крутизны и протяженности склона, а также характера снежного покрова подъем можно осуществлять ступающим шагом, елочкой, полуюлочкой, 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

колених.

Низкая стойка используется для уменьшения сопротивления воздуха, увеличения скорости.

Оценка техники торможения "плугом" учитывается:

- стойка при торможении "плугом"
- правильная постановка лыж при торможении
- управление лыжами

При оценке техники лыжных ходов учитывается:

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

При оценке техники классических лыжных ходов учитывается:

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

При оценке техники классических лыжных ходов на дистанции 1-2 км учитывается:

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

При оценивании

- техника выполнения передвижений.
- прохождение дистанции на скорость

При оценке техники полуконькового лыжного хода учитывается:

При оценивании

- одновременная работа руками при отталкивании
- попеременная работа руками при отталкивании

При оценке техники классических лыжных ходов (контроль) учитывается:

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
- прохождение дистанции

Раздел 5. Баскетбол

При оценивании техники стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе учитывается:

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

При оценивании техники ловли и передачи мяча учитывается:

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 дальше 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.

Оценка техники ведения мяча в баскетболе учитывается:

- 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

Оценка техники ведения мяча с изменением направления учитывается:

- высота отскока;
- перевод мяча с правой на левую
- скорость передвижения

Оценка техники броска мяча : 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

Оценка техники броска мяча в движении после двух шагов учитывается:

- 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

Оценка техники передачи мяча в движении в двойках приставным шагом учитывается:

- соблюдение техники выполнения передачи в движении после двух шагов
- точность передачи
- передвижение партнера на пол корпуса вперед

Оценка техники броска мяча в движении : 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

Оценка техники штрафного броска мяча: 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

При оценке подвижных игр с элементами баскетбола учитывается:

- двигательное действие выполнять правильно, достаточно легко и четко, без скованности движений.

-Учитывается согласованная работа рук и ног

-освоения техники соответствующих двигательных действий

-Согласованность действий, четкое выполнение команд.

При оценке техники игры в нападении и защите учитывается:

В нападении:

- Правильная ловля мяча

- передачи должны выполняться движениями плечевого, локтевого суставов и кистей без активной помощи туловища и ног.

- успешные броски мяча в корзину

-высокая точность, своевременность и организованность выполнения элементов игры

В защите:

-прием передвижения приставной шаг,

- овладение мячом 1) перехват; 2) выбивание; 3) вырывание; 4) выкручивание; 5) накрывание мяча.

Двухсторонняя игра (контроль)

- техника передвижений

- техника передач мяча

-техника бросков мяча

- соблюдение правил игры

Раздел.6. Легкая атлетика

При оценке техники бега на короткие дистанции 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

.

При оценке техники бега на средние и длинные дистанции учитывается:

- выход со старта

- постановка ноги, длина шага, движение рук

- сохранение темпа бега по дистанции

- финишный "спурт"

При оценке техники бега по повороту учитывается:

- положение по команде «на старт», выбегание 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

Оценка техники кроссовой подготовки учитывается:

- Хорошо выполненному толчку будет соответствовать и правильное положение туловища, рук и другой ноги (в этот момент – маховой).

- После отталкивания начинается фаза полета, во время которой толчковая нога подтягивается вперед, а маховая – выпрямляется в коленном суставе и готовится к приземлению.

- При соприкосновении с поверхностью земли маховая нога слегка согнута в коленном суставе, ставится на грунт касаясь его вначале пяткой, затем перекачивается на наружный край ступни, что способствует экономии сил

Гладкий бег.

Оценка техники гладкого бега

- период одиночной опоры;
- период полета
- период переноса маховой ноги, который совпадает с периодом опоры.
- Быстрота, амплитуда движений, проявление больших мышечных усилий в беге.

При оценке техники прыжка в длину с разбега учитывается:

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)

При оценке техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» учитывается:

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)

При оценке техники метания малого мяча учитывается:

Метание мяча 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 оценке техники метания малого мяча на дальность учитывается:

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
- выполнение метания в целом на расстояние до 50 метров

При оценке техники эстафетного бега 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

При оценке техники бега на длинные дистанции учитывается:

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

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;

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).

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)

