

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.03.2025 16:10:19
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины

дисциплина

СГ.04 *Физическая культура/адаптивная физическая культура*

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

40.02.04

код

специальность

Юриспруденция

наименование специальности

квалификация

юрист

Год начала подготовки
2025 г.

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М., Ерохин А.А.

Душанбаева Г.Р.

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

Стерлитамак 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Область применения рабочей программы	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной 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 работы	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.Ошибка! Закладка не определена.	
3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ИМЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ...9	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению ... Ошибка! Закладка не определена.	
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)	9
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля) Ошибка! Закладка не определена.	
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).... Ошибка! Закладка не определена.	
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	9
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	13

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: **40.02.04 Юриспруденция** (укрупнённая группа специальностей), Оператор беспилотных летательных аппаратов для обучающихся заочной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	: применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья; особенности функциональных систем организма

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	72
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	8
в том числе:	
лекции (уроки)	
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	*
практические занятия	
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)	64
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачет во 2 семестре и зачета в 1 семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел I. Легкая атлетика - 16	I семестр		
Тема 1.1 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Самостоятельная работа: Положения на старте, бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние и длинные дистанции	2	OK.8
Тема 1.2 Техника бега на короткие дистанции.	1. Самостоятельная работа: Низкий старт, его разновидности. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Подвижная игра	2	OK.8
Тема 1.3 Техника бега по прямой и повороту, стартовый разгон	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику бега по прямой и повороту, стартовый разгон	2	OK.8
Тема 1.4 Техника низкого старта.	1. Самостоятельная работа: Выполнение технику стартового разбега и перехода к бегу по дистанции, финиширование.	2	OK.8
Тема 1.5 Техника эстафетного бега	1. Самостоятельная работа: Техника передачи эстафетной палочки.	2	OK.8
Тема 1.6 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег 1000м на результат	2	OK.8
Тема 1.7 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	OK.8
Тема 1.8 Техника бега на средние и длинные дистанции. (контроль)	1. Самостоятельная работа: Выполнить бег 2000м /дев/, 3000м /юн/ - на результат. Упражнения на гибкость	2	OK.8
Раздел II. Подвижные игры			

– 6			
Тема 2.1 Классификация подвижных игр	1. Самостоятельная работа: Особенности проведения подвижных игр, безопасность проведения, правила игр.	2	ОК.8
Тема 2.2 Командные и неkomандные подвижные игры	1. Самостоятельная работа: Обучение командным и не командным играм	2	ОК.8
Тема 2.3 Подвижные игры по видам спорта (контроль)	1. Самостоятельная работа: Обучение играм по видам спорта	2	ОК.8
Раздел III. Волейбол – 12+2			
Тема 3.1 Стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	1. Самостоятельная работа: Выполнить стойки и передвижения, повороты, остановки в волейболе	2	ОК.8
Тема 3.2 Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе	1. Самостоятельная работа: Техника верхнего приема и передачи мяча в волейболе. Правила игры в волейбол	2	ОК.8
Тема 3.3 Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	1. Самостоятельная работа: Техника нижнего приема и передачи мяча в волейболе	2	ОК.8
Тема 3.4 Техника подачи мяча в волейболе	1. Самостоятельная работа: Техника подачи мяча (нижней прямой, боковой)	2	ОК.8
Тема 3.5 Техника приема мяча после подачи	1. Самостоятельная работа: Техника приема мяча после подачи	2	ОК.8
Тема 3.6 Техника боковой, верхней прямой и нижней подач мяча	1. Практическое занятие: Выполнить технику боковой, верхней прямой и нижней подач мяча.	2	ОК.8
Зачёт	Практическое занятие	2	ОК.8
	Всего часов за I семестр	36	
Раздел IV. Лыжная подготовка - 14	II семестр		
Тема 4.1 Основы техники классических ходов	1. Самостоятельная работа: Основы техники классических ходов	2	ОК.8
Тема 4.2 Техника попеременных классических лыжных	1. Самостоятельная работа: Техника попеременных классических лыжных ходов	2	ОК.8

Тема 4.3 Техника одновременных классических лыжных ходов	1. Самостоятельная работа: Техника одновременных классических лыжных ходов	2	OK.8
Тема 4.4 Техника спусков и подъемов	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику спусков и подъемов.	2	OK.8
Тема 4.5 Техника торможения «плугом»	1. Самостоятельная работа: Техника торможения «плугом»	2	OK.8
Тема 4.6 Техника классических лыжных ходов	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику классических лыжных ходов	2	OK.8
Тема 4.7 Техника лыжных ходов на дистанции 1 км и 2 км (контроль)	1. Самостоятельная работа: Контроль на дистанции 1км /дев/, 2км /юн/	2	OK.8
Раздел V. Баскетбол - 14			
Тема 5.1 Техника стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	1. Самостоятельная работа: Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки в баскетболе	2	OK.8
Тема 5.2 Техника ловли и передачи мяча.	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику ловли и передачи мяча	2	OK.8
Тема 5.3 Техника ведения мяча в баскетболе	1. Самостоятельная работа: Ведение мяча на месте, по линиям зала	2	OK.8
Тема 5.4 Техника броска мяча	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику броска мяча в баскетболе	2	OK.8
Тема 5.5 Техника броска мяча в движении после двух шагов	1. Самостоятельная работа: Техника броска мяча в движении после двух шагов	2	OK.8
Тема 5.6 Техника штрафного броска	1. Самостоятельная работа: Выполнить технику штрафного броска	2	OK.8
Тема 5.7 Двухсторонняя игра (контроль)	1. Самостоятельная работа: Игра в баскетбол по правилам соревнований	2	OK.8
Раздел VI. Легкая атлетика- 8			

Тема 6.1 Техника бега на короткие дистанции	1. Самостоятельная работа: Техника бега на короткие дистанции	2	ОК.8
Тема 6.2 Техника бега на средние и длинные дистанции.	1. Самостоятельная работа: Техника бега на средние и длинные дистанции.	2	ОК.8
Тема 6.3 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	ОК.8
Зачёт с оценкой	Практическое занятие	2	ОК.8
	Всего часов за II семестр	36	

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, ИМЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебных аудиторий №5;
аудитория для самостоятельной работы: №5

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель, учебная доска, рабочее место преподавателя

Технические средства обучения: мультимедиа - проектор, экран настенный, ноутбук.

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.Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебное пособие для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2023. - 288 с. - (Учебник СПО). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2109047> (дата обращения: 15.05.2024). – Режим доступа: по подписке.

2.Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 15.05.2024).

3.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 15.05.2024).

Дополнительная учебная литература:

1.Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 и 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514919> (дата обращения: 15.05.2024).

2.Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 15.05.2024).

3.Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518200> (дата обращения: 15.05.2024).

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

Перечень договоров ЭБС и БД			
Учебны й год		Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024/2025	1	Договор на доступ к ЭБС ZNANIUM.COM между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Знаниум» № 2024-эбс от 09.07.2024	С 12.07.2024 по 11.07.2025
	2	Договор на доступ к ЭБС «ЭБС ЮРАЙТ» (полная коллекция) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» № 1/25-эбс от 06.03.2025 г.	С 06.03.2025 по 05.03.2026
	3	Договор на доступ к ЭБС «Университетская библиотека онлайн» между УУНиТ «Нексмедиа» № 223-883 от 19.08.2024	01.10.2024 по 30.09.2025
	4	Договор на доступ к ЭБС «Лань» между УУНиТ и издательством «Лань» № ОГЗ-647 от 08.07.2024	С 08.08.2024 по 07.08.2025
	5	Договор на доступ к СЭБ между УУНиТ и издательством «Лань» № СЭБ 47-ДС 5010-24 от 04.06.2024	С 04.06.2024 по 20.05.2026
	6	Договор на доступ к электронным изданиям в составе базы данных «НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU» между УУНиТ и ООО НЭБ № ОГЗ-1283 от 05.12.2024	С 01.01.2025 по 30.12.2025
	7	Договор на БД диссертаций между УУНиТ и РГБ № 223-664 от 15.07.2024	С 10.08.2024 по 09.08.2025
	8	Договор на доступ к ЭБС BOOK.ru (доступ к учебнику: Основы российской государственности : учебник / А. В. Малько, А. А. Вилков, В. В. Гурьев [и др.] ; под ред. А. В. Малько. — Москва : КноРус, 2024. — 263 с. — ISBN 978-5-406-12322-5) между УУНиТ в лице директора СФ УУНиТ и ООО «КноРус медиа» № б/н от 16.10.2024 г.	С 23.10.2024 по 22.10.2025

№ п/п	Адрес (URL)	Описание страницы
----------	-------------	-------------------

1	www.rusathletics.com/fed/	Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики. Раздел "Документы". Посмотреть правила соревнований по легкой атлетике
2	www.volley.ru/	Сайт Всероссийской федерации волейбола. Раздел "Федерация". Посмотреть методическую литературу и документы(правила соревнований по волейболу)
3	www.russwimming.ru/	Сайт Всероссийской федерация плавания. Раздел "Все о плавании". Посмотреть литературу о плавании
4	www.flgr.ru/	Сайт Федерации лыжных гонок России. Раздел «Правила». Посмотреть правила по лыжным гонкам.
5	www.russiabasket.ru/	Сайт Российской Федерации Баскетбола. Раздел «О федерации», ФИБА. Посмотреть официальные правила баскетбола.
6	www.gto.ru	Сайт Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Раздел «Нормативы». Смотреть возрастные нормативы.

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
Microsoft Windows 7 Standard

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Календарно-тематический план

дисциплина СГ.04

*Физическая культура/адаптивная физическая
культура*

40.02.04

специальность

Юриспруденция

код

наименование специальности

квалификация

юрист

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М., Ерохин А.А.

Душанбаева Г.Р.

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

Стерлитамак 2025

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Календа рные сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашнее задание
I семестр					
17	Техника боковой, верхней прямой и нижней подач мяча	2/2	Декабрь	Самост оятельная работа	Выполнить технику боковой, верхней прямой и нижней подач мяча.
18	Зачёт	2/4	Декабрь	Самост оятельная работа	Выполнение задания в соответствие с программой
II семестр					
35	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2/2	май	Самост оятельная работа	Выполнить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в целом
36	Зачёт с оценкой	2/4	май	Самост оятельная работа	Выполнить технику эстафетного бега на отрезках 50-70м
Всего часов		8			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Стерлитамакский филиал

Колледж

Фонд оценочных средств

дисциплина СГ.04

**Физическая культура/адаптивная физическая
культура**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, базовая часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

40.02.04

код

специальность

Юриспруденция

наименование специальности

квалификация

юрист

Разработчик (составитель)

Салемгреева Г.М., Ерохин А.А.

Душанбаева Г.Р.

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

Стерлитамак 2025

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 **40.02.04 Юриспруденция**

Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **40.02.04 Юриспруденция** и рабочей программой дисциплины физическая культура

Вышеперечисленные умения, знания и *практический опыт* направлены на формирование у обучающихся следующих **общих и профессиональных компетенций**:

ОК.8

3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **40.02.04 Юриспруденция** 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:

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине физическая культура – экзамен (дифференцированный зачет, зачет), спецификация которого содержится в данном комплекте ФОС.

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

Темы практических занятий:

Раздел 1. Легкая атлетика

Техника бега на средние и длинные дистанции.
Техника бега на короткие дистанции.
Техника бега по повороту , стартовый разгон
Техника низкого старта в беге на короткие дистанции
Техника эстафетного бега

Раздел 2. Подвижные игры

Классификация подвижных игр
Командные и не командные подвижные игры

Раздел 3. Волейбол

Стойки и перемещения в волейболе
Техника приема и передачи мяча в волейболе
Техника приема мяча двумя руками снизу в волейболе
Техника верхней прямой подачи
Техника владения мячом
Техника нападающего удара
Учебно-тренировочная игра

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

Раздел 5. Баскетбол

Техника выполнения стоек и передвижений, повороты, остановки.
Техника ловли и передачи мяча
Техника ведения мяча
Техника ведения мяча в баскетболе с изменением направления
Техника броска мяча

Раздел 6. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции
Техника бега на средние и длинные дистанции.
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
Техника эстафетного бега

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 28х15 м

б 26х14 м

в 25х12 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

6FIS

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения самостоятельной работы Оценка выполнения практического занятия
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование Устный опрос во время занятия

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 стопы 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», 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

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

Раздел 2. Подвижные игры, классификация

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, командные и не командные

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 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.

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 микро фазы: начало, середина и напрыгивание:

в первой, стартовой микро фазе, 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 микро фазе, 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 микро фазе - 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 микро фазы: 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-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-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:

- стоек 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, полуелочкой, 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 короткие, 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 колени, 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

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			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег на 100 м (сек.)	13. 8	14.3	14. 6	-	-	-	13.4	13.9	14.00	-	-	-
2. Бег 3000 м (мин, с)	-	-	-	13,00	14,00	б/вр	-	-	-	12.30	13.00	б/вр
3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)				23,50	25,00	25.40	-	-	-	23.40	24.40	25.00
4. Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	215	205	20	220	210	205	225	220	210
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	-	-	-	11	9	7	-	-	-
6. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3	-	-	-	7.1	7.8	8.0	-	-	-
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			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 100 м (сек.)	16.6	17.6	18.0	-	-	-	16.5	17.4	18.0	-	-	-
2. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	13,00	б/вр	-	-	-	11,00	12,00	б/вр
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)				18.00	19,00	21,00				18.00	19,00	21,00
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	-	-	-	25	15	10	-	-	-
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	185	175	165	190	185	165	200	187	168
5. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7	-	-	-	8.0	9.1	9.5	-	-	-
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			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	учет вре	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	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	+	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	-	-	-	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			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	учет вре	б/вр	+	-	-	-
3. Бег на лыжах 2км (мин, с)	-	-	-	учет врем.	б/вр	+	-	-	-	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	+	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	-	-	-	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;

4 Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

Необходимо расписать систему оценивания каждого вида работ..

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«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 научно-понятийным аппаратом, 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.

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

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.