

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)
Гуманитарно-технический колледж



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по ОД

Старостина С.Е.
(подпись, Ф.И.О)

« 13 » 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
наименование дисциплины
на 102 часа

для специальности 21.02.13. Геологическая съемка, поиски и разведка
месторождений полезных ископаемых
код и наименование специальности

базовой подготовки
базовой или углубленной подготовки

составлена в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства
образования и науки Российской Федерации от
«26» июля 2022 г. № 611

Форма обучения очная

СОГЛАСОВАНО:

Директор гуманитарно-
технического колледжа

Лукашин И.А.
(подпись) (Ф.И.О.)

« 13 » 20 23 г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.13. Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых.

1.2. Цель и задачи дисциплины

Цель - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному социально-гуманитарному циклу (СГ.00)

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	умеет использовать средства физической культуры для улучшения профессиональных условий деятельности	знает новые средства для поддержания необходимо уровня физической культуры

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды занятий	Распределение учебной нагрузки по семестрам (час. в семестр)						Всего часов
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем образовательной дисциплины	32	38	32				102
Всего учебных занятий, в т.ч.:							
теоретическое обучение (ТО)							
практические и лабораторные занятия (ПЗ и ЛЗ)	32	38	32				
курсовая работа (проект) (КР, КП)							
Самостоятельная учебная работа (СРС)							
Форма промежуточной аттестации в семестре (экзамен, зачет, дифференцированный зачет)	зачет	зачет	дифференцированный зачет				

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебной дисциплины	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		16	
Тема 2.1 Общая	Содержание	8	ОК - 8

физическая подготовка	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Командные спортивные игры		16	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Волейбол	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	8	

	<p>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
Раздел 4. Индивидуальные спортивные игры		16	
Тема 4.1. Бадминтон	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Лыжная подготовка	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).</p>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 5. Спортивная гимнастика		18	
Тема 5.1. Аэробика	Содержание	8	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		

	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	Содержание	10	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	<p>Тематика практических занятий и лабораторных работ Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых</p>	10	

	мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		20	
Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание	10	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	<i>10</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 6.2. Здоровье сберегающие технологии	Содержание	10	ОК - 8
	Тематика теоретического обучения		
	Тематика практических занятий и лабораторных работ Средства и методы воспитания выносливости. Средства и методы воспитания координационных способностей. Средства и методы воспитания гибкости. Средства и методы закаливания.	<i>10</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		
ВСЕГО		<i>102</i>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>672000, г. Чита ул. Баргузинская, д. 43 22-01 Спортивный зал 22-157 Аудитория для лекционных и практических занятий 22-35 Зал единоборств 22-77 Тренажерный зал 22-43 Зал борьбы 22-13 Стрелковый тир 22-101 Универсальный спортивный зал для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Волейбольные стойки, сетки. Баскетбольные щиты, мячи, футбольные ворота, шведские стенки. Учебно-наглядные пособия, учебная мебель. Шведские стенки, макивара прямоугольная загнутая, мешок боксерский, подушка настенная для тренировок. Беговые дорожки, 15 стендов для всех групп мышц гири, гантели, зеркала. Татами, мешок боксерский, канат, манекены борцовские, шведские стенки. Сейф для хранения оружия, винтовки пневматические МР – 512, мишени. Комплект оборудования военно-прикладной полосы препятствий. Площадка для игровых видов спорта. Ферма баскетбольная, стойка для волейбола, вышка судейская, трибуна телескопическая, выдвижная, игровое табло, система поднятия флага, сетки волейбольные, футбольные ворота, сетки заградительные, скамейки многоярусные, лестницы гимнастические – 12 Лицензионное программное обеспечение: MS Windows 7 Договор №223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно) MS Office Standart 2013 Договор №223-798 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), Договор №223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно)</p>
<p>670000 г. Чита, ул. Баргузинская, 43А 22-105 Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.</p>	<p>Стеллажи, сейф, гантели : 1 кг, 2 кг, 3 кг, 10 кг, конусы барьерные, конусы, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, медицинболы 1 кг, бодибарды, скакалки, фитболы, обручи, коврики гимнастические, скакалки великан, брусья-турник, перекладины, степ-доски, насос, сетки для переноса мячей, комплекты для бадминтона, шарики теннисные, ракетки для настольного тенниса, насосы для фитбола, стойки для бадминтона Лицензионное программное обеспечение: MS Windows 7 Договор №223П/18-1 от 13.02.2018 (срок действия - бессрочно) MS Office Standart 2013 Договор №223-798 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно), Договор №223-799 от 30.12.2014 (срок действия - бессрочно)</p>

--	--

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Основная литература

3.2.1.1 Печатные издания

1. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 2 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 122 с.
2. Физическая культура и спорт [Текст] : учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Фоменко Е.Г., Бочкарникова Н.В., Колькина Е.А., Жукова Т.А. и др. - Чита : ЗабГУ, 2018. - 123 с.
3. Адаптивная физическая культура. Педагогическая практика : метод. пособие / сост. И.Ю. Белова, О.Е. Клименко, Е.Г. Фоменко. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 145 с.

3.2.1.2 Издания из ЭБС

1. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 170. <https://www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48>
2. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум / Алхасов Д.С. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. <https://www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606>

3.2.2 Дополнительная литература

3.2.2.1 Печатные издания

1. Организация детского и молодежного туризма: учеб. пособие / М. П. Титова, В. В. Лиханова. - Чита : ЗабГУ, 2017. - 146 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. - 6-е изд. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

3.2.2.2 Издания из ЭБС

1. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 247. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>
2. Физическая культура. Лыжная подготовка : Учебное пособие / Жданкина Е. Ф.; Новаковский С.В. - отв. ред. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 125. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

3.2.3 Справочно-библиографические издания

1. Современная спортивная лексика. Краткий **словарь** / И. О. Ткачева, А. А. Дурнева. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2014. - 368 с.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена / И. Ю. Сосновский, А. М. Чайковский; авт.-сост. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. - Москва : Педагогика, 1980. - 480 с
3. Карманный справочник туриста / сост. Ю.А. Штюмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - Москва : Профиздат, 1982. - 224 с.

3.2.4 Периодические издания

3.2.4.1 Печатные издания

1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА- журнал.2017.
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2017

3.2.4.2 Электронные издания

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ- журнал.2016
2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА- журнал.2016

3.2.5 Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».
2. <https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»
3. <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»
4. <http://www.trmost.ru/> Электронная библиотечная система «Троицкий мост».

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

На занятиях предусматривается использование тренажеров и компьютерно-тренажерных систем. Для оценки знаний, умений и навыков по «физической культуре», используются следующие средства и технологии оценки: тестирование, реферат.

Тестирование проводится по каждой теме курса.

Разработчик:
Фетисов Анатолий Алексеевич



Аннотация к рабочей программе
СГ. 04 Физическая культура

1. Цель и задачи изучения дисциплины:

Цель - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Компетенции: ОК – 8.

3. Общая трудоемкость дисциплины: 102 час.

4. Содержание дисциплины: Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон. Лыжная подготовка. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.

5. Форма промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.

Разработчик:

Фетисов Анатолий Алексеевич

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации

по учебной дисциплине (модулю)

«Физическая культура»

21.02.13 Геологическая съемка, поиски и разведка
месторождений полезных ископаемых
код специальности

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Контроль качества освоения дисциплины (модуля) включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Компетенции	индикаторы достижения компетенции	Критерии в соответствии с уровнем освоения ОП			средство (промежуточная аттестация)
		пороговый (удовлетворительно) 55-69 баллов	стандартный (хорошо) 70-84 балла	эталонный (отлично) 85-100 баллов	
ОК-8	Знать	содержание актуальной нормативно-правовой документации	Современную научную и профессиональную терминологию	возможные траектории профессионального развития и самообразования	доклад
	Уметь	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности	применять современную научную профессиональную терминологию	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	презентация

2. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

2.1. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости

Текущий контроль предназначен для проверки хода и качества формирования компетенций, стимулирования учебной работы обучаемых и совершенствования методики освоения новых знаний. Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля), компетенции и оценочные средства представлены в таблице.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	ОК 8	Тестирование
2	Тема 1.2 Здоровый образ жизни	ОК 8	Практико-ориентированные задания

3	Тема 2.1 Общая физическая подготовка	ОК 8	Практико-ориентированные задания
4	Тема 2.2 Лёгкая атлетика	ОК 8	Практико-ориентированные задания
5	Тема 3.1. Баскетбол	ОК 8	Практико-ориентированные задания
6	Тема 3.2. Волейбол	ОК 8	Практико-ориентированные задания
7	Тема 4.1. Бадминтон	ОК 8	Практико-ориентированные задания
8	Тема 4.2. Лыжная подготовка	ОК 8	Практико-ориентированные задания
9	Тема 5.1. Аэробика	ОК 8	Практико-ориентированные задания
10	Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	ОК 8	Практико-ориентированные задания
11	Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	ОК 8	Практико-ориентированные задания
12	Тема 6.2. Здоровье сберегающие технологии	ОК 8	Практико-ориентированные задания

Критерии и шкала оценивания тестирования

<i>Оценка</i>	<i>Критерий оценки</i>
«зачтено»	<i>Выполнение более 60% тестовых заданий</i>
«не зачтено»	<i>Выполнение менее 60% тестовых заданий</i>

Критерии и шкала оценивания практико-ориентированных заданий

Шкала оценивания	Критерии	Уровень освоения компетенций
Отлично	Нормативы выполнены полностью. Показал отличную технику выполнения спортивных упражнений.	Эталонный
Хорошо	Нормативы выполнены не в полном объеме. Показал хорошую технику выполнения спортивных упражнений.	Стандартный
Удовлетворительно	Нормативы выполнены частично. Показал не точную технику выполнения спортивных упражнений.	Пороговый
Неудовлетворительно	Нормативы не выполнены. Не владеет техникой выполнения спортивных упражнений.	

2.2. Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация предназначена для определения уровня освоения всего объема учебной дисциплины. Для оценивания результатов обучения при проведении промежуточной аттестации используется четырех балльная шкала: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно», «Неудовлетворительно».

Шкала оценивания	Критерии	Уровень освоения компетенций
Отлично	Учащийся строит ответ логично, показывает знание профессиональных терминов, понятий, категорий; даёт развёрнутый ответ на все вопросы. Посещаемость занятий 100%, имеет знак ГТО.	Эталонный
Хорошо	Недостаточно логически выстроен ответ на вопросы; аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, однако наблюдается некоторая непоследовательность анализа; выводы правильны; речь грамотна, используется профессиональная лексика. Посещаемость занятий 100%, нормативы выполнены, тест выполнен на 80%	Стандартный
Удовлетворительно	Выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы. Нормативы выполнены на «3». Посещаемость 100%, тесты выполнены на 70%.	Пороговый
Неудовлетворительно	Выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины, Большое количество пропусков занятий, отрицательные ответы по тесту, не активен при собеседовании, нормативы не выполнены.	Компетенции не сформированы

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни

Тест

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Фонд тестовых заданий представлен 3 вариантами, каждый из которых содержит 25 вопросов с четырьмя предполагаемыми ответами.

Из предложенных вариантов ответа определите один правильный.

Критерии оценки:

«отлично» - допущены 0-1 неправильных ответов

«хорошо» - допущены 2-3 неправильных ответов

«удовлетворительно» допущены 4-5 неправильных ответов

«неудовлетворительно» - допущено 6 и более неправильных ответов

Обведите номер правильного ответа в бланке ответов

1. Двигательные (физические) способности – это:

а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

в) физические качества, присущие человеку;

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную деятельность.

2. Физические упражнения – это:

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на изменения форм телосложения и развитие физических качеств;

в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

г) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

3. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

а) физическое совершенствование;

б) физическая подготовка;

в) физическая культура;

г) физическое состояние.

4. Основу двигательных способностей человека составляют:

а) психодинамические задатки;

б) физические качества;

в) двигательные умения;

г) двигательные навыки.

5. Сила – это:

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) двигательной реакцией;

б) скоростными способностями;

в) скоростно-силовыми способностями;

г) частотой движений.

7. Основным методом развития гибкости является:

а) метод переменного-непрерывного упражнения;

б) метод максимальных усилий;

в) метод статических усилий;

г) повторный метод.

8. Какой этап не входит в структуру обучения техники двигательных действий и развития физических качеств:

а) этап создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием и физическим качеством;

б) этап подготовительного обучения;

в) этап разучивания техники двигательного действия;

г) этап совершенствования.

9. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

а) метод круговой тренировки;

б) метод повторного выполнения упражнений;

в) метод динамических усилий;

г) игровой метод.

10. Методика проведения занятий по базовым видам двигательной деятельности с обучающимися различных возрастных групп зависит от:

а) гигиенических и естественных факторов;

б) равномерного развития органов и систем организма обучающихся;

в) характера воздействий на организм различных игр и игровых упражнений;

г) последовательности выполнения физических упражнений.

11. Дозировка отдельных физических упражнений определяется следующими факторами (необходимо исключить лишний):

а) сопряженным развитием физических качеств;

б) степенью сложности заданий;

в) методами организации обучающихся.

12. Принцип систематичности и последовательности обучения предполагает:

а) формирование ясного представления об изучаемом действии;

б) четкое планирование учебного материала и занятий;

в) сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

13. Направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой и называется:

а) обратимость показателей развития способностей;

б) перенос физических способностей;

в) зависимость развития способностей.

14. Подводящие упражнения, применяемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности, способствуют:

а) соблюдению последовательности выполнения от движения без мяча к движению с мячом;

б) помогают освоить технику двигательного действия и содержат движения, сходные со структурой выполняемого действия;

в) избирательному воздействию на отдельные группы мышц.

15. Совершенствование техники двигательных действий происходит:

а) в усложненных условиях;

б) в упрощенных условиях;

в) в стандартных условиях.

16. Новые технические действия или сложные по координации движения на занятиях по физической культуре выполняются:

а) в первой половине основной части;

б) в конце подготовительной части;

в) во второй половине основной части.

17. *Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физической культуре, способствуют:*

- а) освоению техники двигательного действия;
- б) развитию физических способностей, необходимых в обучении двигательных действий;
- в) подготовке организма обучающегося к предстоящей основной деятельности.

18. *Одним из методов, применяемых при организации деятельности обучающихся на занятиях по физической культуре, является:*

- а) комплексный метод;
- б) фронтальный метод;
- в) последовательный метод.

19. *При планировании и проведении учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности основное внимание уделяется:*

- а) получению необходимых теоретических знаний;
- б) значению физической культуры для укрепления здоровья обучающихся;
- в) усвоению навыков и умений по технике выполнения двигательных действий.

20. *Становление профессионализма на вузовском этапе существенно зависит от:*

- а) теоретико-методических основ обучения двигательным действиям;
- б) системного объединения профилирующих дисциплин;
- в) методических основ развития физических качеств;
- г) интегрирующих факторов обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Тема 1.2 Здоровый образ жизни

Практико-ориентированные задания.

Выполнение комплексов дыхательных упражнений.

Выполнение комплексов утренней гимнастики.

Выполнение комплексов упражнений для глаз.

Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.

Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.

Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.

Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.

Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практико-ориентированные задания (проведение упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, скорости).

Методы воспитания физических качеств.

Составление комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости, скорости.

Методика развития выносливости. Средствами развития выносливости являются упражнения, вызывающие повышенную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. К ним относятся самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера: продолжительный бег, бег по

пересечённой местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения и др. Назовем основные методы развития выносливости.

Равномерный непрерывный метод - однократное равномерное выполнение упражнений малой и умеренной мощности от 15-30 мин. до нескольких часов. Используя этот метод, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Переменный непрерывный метод - метод варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения. Например, в процессе длительного бега по пересечённой местности (кросс) выполняются ускорения от 100 до 500 м. Переменная непрерывная работа предъявляет более высокие требования к сердечнососудистой системе относительно равномерной работы. На первоначальных этапах занятий этот метод применять не рекомендуется.

Интервальный метод - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой продолжительности через строго определённые интервалы отдыха.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

1. Ходьба в среднем темпе.
2. Бег в медленном темпе.
3. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м — ходьба медленная, 300 м — бег медленный, 100 м — ходьба ускоренная, 300 м — бег в среднем темпе, 50 м — резкое ускорение.

4. И. п. стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед (в быстром темпе по 10-15 раз на каждую ногу, 3 серии).

5. Упражнения со скакалкой в быстром темпе время (до 10 мин.).

6. При тренировке на снарядах необходимо выполнять: 10–15 «включений» по 3–4 мощных и быстрых ударных или защитных действий продолжительностью 1,0–1,5 секунды каждое включение и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т.д. 5–6 серий через 1,5–2,0 минуты отдыха.

7. Прыжковые упражнения: 10–15 секунд прыжков повторить 5–6 раз через 1,5–2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.

Методика развития силы. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением): упражнения с преодолением собственного веса тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе, упражнения с преодолением собственного веса тела с отягощением; упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеры, резиновые жгуты, упражнения с преодолением веса партнера, упражнения с весом внешних предметов: разборных гантелей, гирь, штанг с набором дисков разного веса, упражнения с использованием спортивных тренажеров и т.д.

На занятиях по развитию силы необходимо соблюдать методику построения занятия:

- ОФП – фундамент в развитии силы, поэтому в содержание занятий включаются упражнения для развития других физических качеств;

- уделять внимание укреплению мышц брюшного пресса и спины;

- не выполнять глубоких приседаний с большим весом и прыжки в глубину, становые тяги штанги, жимы тяжелой штанги стоя. При выполнении упражнений со штангой следить, чтобы спина была выпрямленной.

Комплекс упражнений на развитие силовых способностей.

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны в различных и. п.; повороты головы налево и направо; сочетание наклонов головы с поворотами; круговые движения головой.

2. Поднимание рук вперёд, вверх, в стороны одновременно, поочерёдно и последовательно; то же с различными отягощениями (резиновыми амортизаторами, эспандерами); то же, преодолевая сопротивление партнёра.

3. Сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных и. п., с различными отягощениями, преодолевая сопротивление партнёра; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре о стенку, о гимнастическую скамейку, в упоре лёжа, то же, но с опорой бедрами или носками о гимнастическую скамейку или носками о рейку гимнастической стенки, с дополнительными отягощениями, в упоре на брусьях) и висах (подтягивание в висе лёжа в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

4. Круги руками из различных положений (руки вниз, в стороны вверх, перед грудью) в лицевой и боковой плоскости, без отягощений и с отягощениями.

5. Повороты туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук (с набивными мячами, отягощениями), стоя с сомкнутыми носками, в сидя на гимнастической скамейке, на полу.

6. Круговые движения туловищем с различными положениями рук, с набивными мячами и другими отягощениями.

7. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе на полу, на гимнастической скамейке, без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром.

8. Поднимание и опускание туловища, лёжа на спине на полу, на скамейке, без отягощений и с отягощениями, с закреплёнными ногами.

9. Приседы и полуприседы в различных и. п. в различном темпе (носки вместе или развернуты под углом 45, 90, 180°); то же с отягощениями; приседы на одной ноге; пружинящие приседы.

10. Выпады вперёд, в сторону.

11. Вставание на гимнастическую скамейку, рейку гимнастической стенки, без отягощения и с отягощениями и возвращение в и. п.

12. Полуприсед с последующим прыжком выпрямившись и приземлением в полуприсед.

13. Прыжки на обеих ногах (на одной) на месте и с продвижением вперёд, в сторону; то же с различными предметами или отягощениями; прыжки из приседа; прыжки через скамейку (сериями слитно, толчком двумя ногами или одной); прыжки толчком одной (нога на скамейке) без отягощений и с отягощениями; прыжки из глубокого приседа.

Методика развития быстроты. Основными средствами развития быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

В спортивной практике при развитии быстроты наиболее распространены «спринтерские» упражнения: бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, ускорение в беге, «семенящий» бег, прыжковые упражнения, игры с выраженными моментами ускорений, единоборства. Особую роль здесь играет повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью.

В числе методов развития быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения.

Комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

1. Семенящий бег (8—12 м).

2. Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с).

3. Имитация движений рук как при беге с макс. скоростью (20—30 с).

4. Бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз).

5. Челночный бег 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м, 5x30м.

6. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10с. Повторить 3—4 раза.

7. То же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
8. Бег с резкими остановками по сигналу.
9. Беговые движения ногами лёжа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10с. Повторить 3—4 раза.

10. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочерёдно отталкиваться то одной, то другой ногой за счёт усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперёд-вверх.

11. Бег спиной вперёд, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.

12. Быстрый бег на 10—15 м с выполнением нескольких кувырков вперёд.

Методика развития гибкости. Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание, наклоны, повороты, вращения, махи. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренажёрными приспособлениями: утяжелителями, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками и т.д. Выполнение упражнений может носить активный, пассивный и смешанный характер.

Комплекс упражнений на развитие гибкости.

1. Из стойки спиной к стенке взяться за рейку на уровне головы, встать на носки и максимально прогнуться, наклоня голову назад.

2. Маховые и рывковые движения руками по максимальной амплитуде с различными отягощениями; рывки руками назад в положениях руки перед грудью, руки в стороны и руки вверх.

3. Наклоны вперед согнувшись и прогнувшись в различных положениях, в разных стойках, в седах, в стойке спиной к гимнастической стенке; в различном темпе.

4. Из стойки ноги врозь спиной к стенке в двух шагах от неё, руки вверх, наклоном назад мост, перехватывая руками по рейкам вниз и обратно; то же в стойке на коленях (таз предельно подать вперёд); то же махом без опоры; то же с пружинящими покачиваниями.

5. Из положения лёжа на спине, руки вверх, повороты туловища (таз неподвижен).

6. Лёжа лицом вниз, руки вверх; поворачивая таз (удерживая на месте плечи), перейти на спину.

7. В стойке вплотную лицом к гимнастической стенке взяться одной рукой на уровне пояса, другую в сторону. Повороты туловища и головы налево, не отделяя таза и бедер от стенки.

8. Повороты туловища из различных и.п.

9. Сочетание наклонов и поворотов туловища в различном темпе, в различных стойках, в седах на полу, на скамейке.

10. Махи прямой и ненапряженной ногой в различных направлениях и круговые махи.

11. Из стойки лицом к стенке, одна нога на 8-й или 9-й рейке, руки вверх; наклониться вперед прогнувшись до касания грудью бедра и выпрямиться с круглой спиной; то же, приседая и вставая на носке опорной ноги; то же из стойки боком к стенке (в момент наклона в сторону таз подавать вперед).

12. Из стойки лицом к стенке, одна нога на рейке, руки вверху, наклон назад, слегка сгибая опорную ногу, встать на мост; отталкиваясь руками и разгибая ногу, выпрямиться.

13. Из стойки боком к стенке, согнув ногу вперед, захватить пятку рукой с внутренней стороны и разгибать ногу вперед с помощью руки; то же, наклоня туловище к ноге вперед, назад и в сторону; то же, но, согнув ногу в сторону, захватить рукой за коленный сустав и разгибать ногу назад, наклоняясь вперед или назад.

14. Из стойки лицом к стенке согнуть ногу назад, захватить одной рукой за рейку, другой за носок, вывести локтевой сустав вперед и, разгибая руку вверх, поднять ногу назад, стараясь носком коснуться головы или рейки; то же с наклоном туловища вперед.

15. Шпагат с наклоном вперёд; шпагат с наклоном назад, сгибая сзади стоящую ногу в коленном суставе (носком коснуться головы).

Методика развития координационных способностей (ловкости). Методика развития координационных способностей складывается из воспитания способности осваивать сложные по координации двигательные действия и способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. При этом существенное значение имеет совершенствование способности воспринимать свои движения в пространстве и времени («чувство времени», «чувство пространства», «чувство воды»), поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление.

Основной путь в развитии координационных способностей - овладение новыми разнообразными умениями и навыками. Для воспитания применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры, единоборства, слалом).

К методам развития ловкости относятся методы повторного, непрерывного, равномерного и переменного выполнения упражнений и методы контрастного выполнения упражнений с последующим сближением требований контрастности. Совершенствовать ловкость нужно постоянно.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (ловкости).

1. Жонглирование теннисными, баскетбольными мячами.
2. Кувырки (вперёд и назад в группировке, боком).
3. Прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).
4. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
5. Бег между стойками, мячами, флажками.
6. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 180 градусов.
7. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130 градусов с ведением одного или двух мячей.
8. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 метров, кувырок вперёд с мячом в руках и вновь рывок.

Тема 2.2 Лёгкая атлетика

Практико-ориентированные задания

Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Техника выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину).

Самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Тема 3.1. Баскетбол

Практико-ориентированные задания

Разработка средств для обучения двигательным действиям (ведение, передача, ловля мяча, броска мяча в корзину).

Ведение мяча

Ведение мяча — приём техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения.

В и. п. игрок после овладения мячом находится в стойке нападающего с тройной угрозой или в стойке для начала ведения: для ведения правой рукой — правая нога сзади, для ведения левой — левая сзади. Масса тела при этом равномерно распределена на обе ноги. Пятка опорной ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть

использована как опорная, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги (или двух ног в параллельной стойке) расположены в одной вертикальной плоскости. Спина слегка округлена. Руки согнуты и удерживают мяч на уровне груди или пояса: кисть дальней от соперника руки располагается сзади-сверху на мяче, она контролирует его положение и готова начать ведение, другая кисть поддерживает мяч сбоку. Мяч укрывается в сторону дальней от соперника (сзади стоящей) ноги: локти согнуты и опущены вниз, а локоть рабочей руки, готовой начать ведение мяча, отведён назад вдоль туловища. Голова поднята, взгляд направлен вперёд.

Перед началом ведения баскетболист может находиться и в движении для овладения мячом. Подготовительная фаза непродолжительна по времени и заключается в выносе мяча кратчайшим путём для удара в пол.

Основная фаза начинается с момента выпуска мяча и отрыва опорной ноги (начала перемещения) и состоит из повторного выталкивания мяча (непосредственно ведения) и перемещения без него. Непосредственно ведение осуществляется последовательными толчками мяча вперёд-вниз одной рукой или поочередно правой и левой. Игрок контактирует с мячом только свободно расставленными в стороны пальцами, но не ладонью. Мяч посылается в площадку несколько в сторону от одноименной с ведущей рукой ступни за счёт уступающе преодолевающей работы в лучезапястном и локтевом суставах. Перемещаясь без мяча между очередными его касаниями, баскетболист может совершать неограниченное количество шагов, но, не теряя при этом контроля над ним и не задерживая его. В завершающей фазе игрок, прекращая ведение, переходит к выполнению другого технического приёма.

Передачи мяча на месте.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперёд и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на впереди стоящую, согнутую в колене ногу; сзади стоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении.

Основная фаза — одновременно с выпрямлением впереди стоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперёд; последними в работу включаются кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на впереди стоящую ногу.

Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

Передача одной рукой от плеча (от головы) позволяет точно послать мяч партнеру, как на близкое, так и на значительное расстояние.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом, одноимённая с передающей рукой, нога впереди. При передаче на большое расстояние вперед выставляется разноименная нога.

В подготовительной фазе за счёт сгибания рук мяч подносится к плечу (к голове). Положение мяча контролируется кистью передающей руки, располагающейся на его задней поверхности, она максимально отведена назад; указательный палец и локоть рабочей руки находятся на одной вертикали с выставленной вперёд ногой; другая рука только поддерживает мяч сбоку; масса тела переносится на сзади стоящую ногу. При

передаче на большое расстояние одновременно с замахом рукой в сторону мяча поворачивается туловище (чем больше дистанция до партнера, тем сильнее «скручивание» туловища).

В основной фазе движение начинается с быстрого разгибания верхних и нижних конечностей, сопровождающегося последовательным переносом массы тела на переднюю ногу. После полного выпрямления передающей руки ускорение мячу сообщается хлестким движением кисти (сгибанием вниз в лучезапястном суставе); мяч сходит с указательного пальца, что придает ему обратное вращение; поддерживающая мяч рука отводится в сторону. При передаче мяча на большое расстояние в разгоне активно используется обратный поворот туловища, с которого и начинается процесс передачи.

Завершающая фаза — после полного выпрямления передающей руки и сопровождения мяча кистью игрок расслабляет верхние конечности и возвращается в стойку готовности.

Передача двумя руками от головы (сверху) применяется на короткой и средней дистанциях, как правило, после обманного движения на бросок. На короткой дистанции преимущественно используется навесная траектория полёта мяча; на среднюю дистанцию мяч направляется из-за головы по прямой траектории.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч кратчайшим путём поднимается в положение над или за головой, кисти максимально разогнуты («взяты» на себя — «взведены»), локти оптимально разведены и направлены вперёд.

Основная фаза — одновременным выпрямлением ног, активным смещением туловища вперёд, резким и быстрым разгибанием рук в плечевых и локтевых суставах и последующим захлестывающим движением кистями до их поворота тыльными сторонами ладоней друг к другу мяч направляется партнеру кратчайшим путём, обратное вращение мячу сообщается благодаря его скатыванию с конечных фаланг пальцев. Масса тела переносится на носки. Для придания передаче навесной траектории используют мягкое, плавное разгибание верхних конечностей. Чтобы усилить передачу, в момент разгона мяча совершают вышагивание вперёд.

Завершающая фаза — игрок приходит в стойку готовности.

Ловля мяча двумя руками на месте в и. п. игрок находится в стойке готовности — руки согнуты в локтевых суставах до 85° — и удерживает мяч в поле зрения.

Подготовительная фаза — при приближении мяча на уровне груди или головы баскетболист, выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание вперёд в сторону полёта мяча и одновременно вытягивает руки навстречу ему почти до полного разгибания в локтевых суставах. Разведенными пальцами он образует «воронку», несколько большую по ширине поперечника мяча; ладони при этом обращены к мячу.

Положение кистей изменяется в зависимости от траектории перемещения мяча. Если мяч летит выше пояса, то указательные пальцы направляются вверх и кисти образуют полусферу; при полете мяча ниже пояса — вниз, а кисти образуют как бы раскрытую чашу (мизинцы максимально приближены, ладони обращены вверх). При движении мяча в боковых плоскостях кисти направляют в сторону и при этом выносят их на один уровень за счёт полного выпрямления дальней от мяча руки и полусогнутого положения ближней. При ловле отскочившего от пола мяча игрок делает выпад к нему, быстро наклоняет туловище вперёд, руки опускает вперёд-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон (не сверху), максимально сближая большие пальцы.

Для ловли высоколетящих мячей в подготовительной фазе выполняют прыжок с активным выносом рук вверх: раскрытые кисти направлены в сторону мяча, большие пальцы почти касаются, остальные — свободно разведены.

При ловле поступающего сзади-сбоку мяча игрок вытягивает вперед дальнюю от его полета руку раскрытой к нему кистью, незначительно поворачивая туловище назад и контролируя перемещение мяча поворотом головы.

Основная фаза — в момент соприкосновения с мячом баскетболист обхватывает его пальцами (не ладонями), сближая кисти; а руки сгибает в локтевых суставах. Мяч подтягивается к груди, поднимается к плечу сильнейшей руки или опускается вниз-назад к бедру, одноименному с рабочей рукой. Синхронно с этим движением игрок совершает шаг назад впередистоящей ногой с одновременным сгибанием обеих ног. Таким образом, гасится скорость летящего мяча.

Ловля мяча в движении характерно сочетание движений верхних и нижних конечностей, специфика которого будет раскрыта в последующих разделах, когда речь пойдет о конкретных игровых приёмах, выполнению которых предшествует овладение мячом при перемещении игрока. Изучение ловли мяча начинают на месте. Более простой и надежный способ овладения мячом — ловля его двумя руками. С него и начинают обучение. Ловля мяча одной рукой на школьных уроках по баскетболу практически не изучается в силу своего эпизодического использования в игре и более сложной техники исполнения.

Броски мяча в корзину

Бросок двумя руками от груди в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро. С него и начинают обучение дистанционным броскам с места.

В и. п. игрок удерживает мяч у груди, находясь в стойке нападающего. Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед. Игрок индивидуально выбирает оптимальную для себя стойку. По структуре движений в подготовительной, основной и завершающей фазах бросок двумя руками от груди соответствует одноименной передаче. Начинается бросок тем же петлеобразным движением замаха, а выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх. Для сообщения мячу необходимой траектории полёта угол вылета здесь отличается большей крутизной по сравнению с передачей. Перед выпуском мяча кисти максимально разгибаются («берутся» на себя), а заканчивается бросковое движение мягким скатыванием мяча с конечных фаланг средних и указательных пальцев с последующим сопровождением его кистями и полным расслаблением рук.

Бросок двумя руками от головы (сверху) целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника и полностью совпадает со структурными особенностями одноименной передачи. Расположение ног, как и в предыдущем броске, произвольное. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путём поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «введены» — находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу. Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полёта задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент основной фазы броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела. Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.

Бросок одной рукой от плеча — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска. В отличие от бросков двумя руками в и. п. игрок всегда выставляет вперед одноименную с бросающей рукой ногу: голеностопный, коленный, тазобедренный, плечевой, локтевой и лучезапястный суставы располагают в одной вертикальной плоскости с мячом. Последовательность и структура движений во всех фазах броска идентичны особенностям выполнения одноименной передачи. Основная функция в

достижении результативности броска отводится бросающей руке. Высота поднимания её локтя варьируется у разных игроков и относится к индивидуальным особенностям, т.е. не влияет на точность броскового движения. Важно, чтобы разгибательное движение было мягким, плавным и совершалось для всех суставов бросающей руки в одной вертикальной плоскости, а мяч направлялся в корзину через указательный палец. Другая рука лишь поддерживает мяч, не принимая непосредственного участия в броске.

Бросок одной рукой от головы (сверху) — основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. Причём с места этот бросок в игре применяется в большей мере лишь для реализации штрафного. В основном он выполняется в прыжке. В и. п., как и в предыдущем способе бросков, баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноимённая с бьющей рукой нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком наружу под углом до 45°; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленького квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.

Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кисть направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперёд в лучезапястном суставе рабочей руки — хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

При выполнении штрафного броска мяч выпускается в сторону корзины под углом около 55° относительно горизонтали, что позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45°. В других случаях угол выпуска мяча незначительно варьируется в зависимости от роста игрока, дистанции до корзины и степени противодействия.

В завершающей фазе выполнения приема бросающая рука сопровождает полёт мяча к корзине: выпрямленная рука образует с ухом угол около 60°, рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» — согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности. Обучение дистанционным броскам с места следует вести параллельно с совершенствованием одноименных передач в такой последовательности:

Тема 3.2. Волейбол

Практико-ориентированные задания

Разработка средств для обучения двигательным действиям (приём, передача, подача мяча).

Техника нижней боковой подачи: подача выполняется из и. п. стоя боком к сетке. Ноги согнуты, вес тела на двух ногах, носки ног на одном уровне или впереди нога

одноименная бьющей руке. Мяч на ладони правой (левой) руки, подброс мяча вертикально вверх на высоту 20-30 сантиметров. Одновременно с подбросом мяча отводится на замах бьющая рука вниз назад в сторону. Удар по мячу наносится на уровне пояса внизу впереди, чуть ниже середины кулаком или напряженной ладонью и не выше уровня плеча. В момент удара рука прямая и вес тела переносится на ногу расположенную ближе к сетке. Точность достигается сопровождающим движением руки.

Техника верхней прямой подачи: подача выполняется из и. п. стоя лицом к сетке: а) с места, б) после перемещения, в) в прыжке.

а) Подача с места: и. п. одна нога впереди разноименная бьющей руке. Вес тела назади стоящей ноге. Мяч на ладони правой (левой) руки. Подброс мяча вертикально вверх на высоту от 1 до 1,5 м. Одновременно с подбросом мяча незначительно прогибаемся в грудном и поясничном отделе позвоночника. Бьющая рука отводится на замах, локоть при замахе выше плеча и направлен вверх назад в сторону. Удар по мячу наносится вверху впереди, в момент удара бьющая рука прямая, основание ладони чуть ниже середины и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. При направленной подаче выполняется сопровождающее движение бьющей руки после нанесения удара по мячу. При планирующей подаче выполняется стопорящее движение бьющей руки в момент удара по мячу.

б) Подача после перемещения по технике выполнения удара по мячу схожа с подачей с места, только подброс мяча выполняется незначительно вперёд вверх и несколько выше.

в) Подача в прыжке выполняется после подброса мяча вперёд вверх: разбега в 2-3 шага, прыжка с двух ног и удара по мячу в безопорном положении. Подброс мяча осуществляется одной или двумя руками с подкруткой или без подкрутки мяча, затем выполняется разбег. На первом или втором шаге осуществляется корректировка разбега. Второй шаг взрывной, стопорящий. Одновременно с выносом прямой толчковой ноги вперед вниз, руки максимально отводятся вниз назад в стороны. Затем осуществляется опережающее движение рук вперёд вверх и выполняется прыжок. В безопорном положении прогнуться, вынести бьющую руку на замах, локоть при этом выше плеча и отведён вверх назад в сторону. Удар по мячу производится вверху впереди, бьющая рука в момент удара прямая. Приземление осуществляется на две ноги, на переднюю часть стопы. В момент соприкосновения с полом ноги сгибаются в коленном суставе.

Техника нижней прямой подачи: подача выполняется из и. п. стоя лицом к сетке, одна нога впереди разноименная бьющей руке. Вес тела назади стоящей ноге или на двух ногах, ноги слегка согнуты. Мяч на ладони правой (левой) руки. Подброс мяча вертикально вверх на 20-30 сантиметров. Одновременно с подбросом мяча отводится на замах бьющая рука вниз назад вверх. Удар по мячу наносится на уровне пояса внизу впереди чуть ниже середины. Удар наносится основанием ладони, кулаком или напряженной ладонью. В момент удара рука прямая и вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Точность удара достигается сопровождающим движением руки.

Техника приёма и передачи мяча 2-мя руками снизу.

Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу вперед.

1. Показ передачи мяча двумя руками снизу вперед в целом (расстояние между партнерами 3-4 м.)

2. Обучение И.П. и имитация выполнения передачи (без мяча).

3. Броски волейбольного мяча из И.П. партнеру (за мячом потянуться, обратить внимание на работу ног и направляющее движения рук).

4. Передача двумя руками снизу после набрасывания мяча партнером (расстояние между партнерами меняется, обратить внимание на работу и направляющее движение рук).

5. Передача мяча двумя руками снизу в целом без ловли мяча (расстояние между партнерами меняется, обратить внимание на скорость выпрямления ног и направляющее движение рук).

Тема 4.1. Бадминтон

Практико-ориентированные задания

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.

Тема 4.2. Лыжная подготовка

Практико-ориентированные задания

Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).

Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Тема 5.1. Аэробика

Практико-ориентированные задания

Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками.

Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики.

Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.

Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

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

Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод".

Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физических занятий.

Тема 5.2. Атлетическая гимнастика

Практико-ориентированные задания

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов

Практико-ориентированные задания

Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.

Формирование профессионально значимых физических качеств.

Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.

Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.

Тема 6.2. Здоровье сберегающие технологии

Практико-ориентированные задания

Средства и методы воспитания выносливости.

Средства и методы воспитания координационных способностей.

Средства и методы воспитания гибкости.

Средства и методы закаливания.

3.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, контрольной сдачи нормативов. В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Описание процедур проведения текущего контроля успеваемости студентов

В таблице представлено описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов, в соответствии с рабочей программой дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения
Практико-ориентированные задания	- техника базовых элементов; - техника спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование); - технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм;

	<p>-выполнение студентом функций судьи, -самостоятельное проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. техника выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельное проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества.</p>
Компьютерное тестирование	<p>Компьютерное тестирование проводится по результатам освоения разделов дисциплины во время практических занятий. Во время проведения тестирования пользоваться учебниками, справочниками, конспектами лекций, тетрадями для практических занятий не разрешено. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения теста, доводит до обучающихся: темы, количество заданий в тесте время выполнения.</p>

4.2. Описание процедур проведения промежуточной аттестации

Дифференцированный зачет

При определении уровня достижений обучающихся на дифференцированном зачете учитывается:

- знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- знания условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- умение применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- умение пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии специальности.

Разработчик: преподаватель

Фетисов В.А.