

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**Методические материалы по ОД «Физическая
культура»
для участия в конкурсе
«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной
подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации
общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине

Федеральный округ	<u>Северо-Западный</u>
Регион	<u>Вологодская область</u>
Наименование ФПП	<u>БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»</u>
ID ФПП	<u>889</u>
ФИО преподавателя- участника апробации, контакты (e-mail, тел.)	<u>Швецова Екатерина Вячеславовна,</u> <u>shvestovae1111@yandex.ru, 89115028255</u> <u>Вьюшин Сергей Германович,</u> <u>sergeivgtu@yandex.ru, 89115004375</u>
Специальность/профессия (в формате XX.00.00)	<u>21.02.05 Земельно-имущественные отношения</u>

Москва ИРПО
2022 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

профиль обучения: технологический

Базовый уровень

для профессиональных образовательных организаций

Регион	<u>Вологодская область</u>
Наименование ФПП	<u>БПОУ ВО «Вологодский строительный колледж»</u>
Наименование специальности	21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»
ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.)	<u>Швецова Екатерина Вячеславовна, Вьюшин Сергей Германович</u> <u>shvestovae1111@yandex.ru , 89115028255</u>

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.05 «Земельно – имущественные отношения».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно- исследовательской, проектной и социальной деятельности; 	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	108
в т. ч.	
Основное содержание	84
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	76
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное).Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика,		

укрепления и сохранения здоровья	<i>антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов		

	физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	92	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Методико-практические занятия		6	
Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Основное содержание		76	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Учебно-тренировочные занятия		76	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия		
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Развитие общей выносливости организма.	2	
	Техника бега на короткие дистанции. Выполнение зачетных нормативов в беге 60м. и 100м.	2	
	Техника выполнения эстафетного бега.	2	
	Техника бега на средние дистанции.	2	
	Техника бега на длинные дистанции	2	

	Выполнение зачетных нормативов в беге на 2000м (девушки), 3000м (юноши)	2	
Методико-практические занятия		2	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.4 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания)	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, направленные на совершенствование координации, точности движений; повышение общей и специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины; развитие подвижности в суставах кистей рук; повышение статической выносливости мышц туловища; совершенствование функции внимания и зрения на объём и скорость действий ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям труда; организация судейства, контроля и оценки выполняемых заданий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.5 Баскетбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	14	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Техника стойки, перемещений и передач в баскетболе.	2	
	Техника ведения и передач мяча	2	
	Техника бросков мяча в кольцо	2	
	Тактические действия в защите	2	
	Тактические действия в нападении	2	
	Навыки судейства в учебно – тренировочных играх	2	
	Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх	2	
Методико-практические занятия		2	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.6 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания)	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, направленные на совершенствование координации, точности движений; повышение общей и специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины; развитие подвижности в суставах кистей рук; повышение статической выносливости мышц туловища; совершенствование функции внимания и зрения на объём и скорость действий ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям труда; организация судейства, контроля и оценки выполняемых заданий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.7 Гимнастика	Содержание учебного материала	6	

	Практические занятия	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения общеразвивающих упражнений без предметов.	2	
	Техника выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (мячом, скамейкой, на гимнастической стенкой, скакалкой)	2	
	Элементы акробатической комбинации (5-6 упражнений) на гимнастических ковриках.	2	
Методико-практические занятия		2	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.8 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания)	Упражнения в равновесии, перелазания, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, на совершенствование координации, точности движений, повышение статической выносливости мышц туловища; адаптация организма к специфическим условиям труда.	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.9 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Инструктаж техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп	2	
	Круговой метод тренировки для развития силовых способностей основных мышечных групп.	2	
	Повторный метод тренировки для развития силовых способностей основных мышечных групп.	2	
	Совершенствование техники упражнений для развития силовых способностей основных мышечных групп	2	
Методико-практические занятия		2	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.10 Методы самооценки специальной	Круговая тренировка силовых способностей. Совершенствование координации, точности движений; повышение специальной выносливости, преимущественно мышц ног и спины; повышение статической выносливости мышц туловища; ускорение процесса адаптации организма к специфическим	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания)	условиям труда.		
Тема 2.11 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	14	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения.	2	
	Техника классических ходов в тренировочных режимах	2	
	Техника коньковых ходов в тренировочных режимах	2	
	Техника преодоления подъемов и препятствий	2	
	Развитие общей выносливости повторным методом тренировки	2	
	Развитие специальной выносливости на зачетных дистанциях	2	
	Выполнение зачетных нормативов на дистанции 3000м (девушки), 5000м (юноши).	2	
Тема 2.12 Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Техника приёмов игры.	2	
	Тактика игры в защите и в нападении	2	
	Техника и тактика игры в учебных играх	2	
	Техника и тактика игры в учебных соревнованиях	2	
Тема 2.13 Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	14	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Техника стойки, перемещений и передач в волейболе.	2	
	Техника передач мяча	2	
	Техника подачи и приема мяча	2	
	Тактические действия в защите и нападении	2	
	Навыки судейства в учебно – тренировочных играх	2	
	Технико – тактические действия в учебно – тренировочных играх	2	
	Технико – тактические действия в учебно – тренировочных соревнованиях	2	

Методико-практические занятия		2	
Профессионально ориентированное содержание		2	
Тема 2.14 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (тесты, контрольные задания)	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Совершенствование координации, точности движений; повышение общей и специальной выносливости, развитие подвижности в суставах кистей рук; повышение статической выносливости мышц туловища; совершенствование функции внимания и зрения на объём и скорость действий ускорение процесса адаптации организма к специфическим условиям труда; организация судейства, контроля и оценки выполняемых заданий	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

- оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); кольца баскетбольные, табло игровое, баскетбольные мячи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, для настольного тенниса: столы, сетки, ракетки, шарики, для соревнований: свисток, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, мостик гимнастический, коврик гимнастический, скакалки.

Легкая атлетика

Рулетка, измерительная лента, секундомеры, флажки, конусы.

Лыжный спорт

Лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, конусы, лыжные мази.

Подвижные игры

Набор для подвижных игр и эстафет.

Прочее

Аптечка медицинская.

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, рукоход уличный, ворота футбольные, флажки красные палочки эстафетные, рулетка металлическая, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

- электронный учебник: Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы, Изд., ДРОФА 2019 <https://lecta.rosuchebnik.ru/book/pogadaev-fizicheskaya-kultura-10-11klassy>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 П-о/с, 2.2 П-о/с, 2.4 П-о/с, 2.5, 2.6 П-о/с, 2.7, 2.8 П-о/с, 2.9, 2.10 П-о/с, 2.13, 2.14 П-о/с	составление презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 П-о/с, 2.2 П-о/с, 2.4 П-о/с, 2.5, 2.6 П-о/с, 2.7, 2.8 П-о/с, 2.9, 2.10 П-о/с, 2.13, 2.14 П-о/с	составление презентации/доклада-презентации - выполнение самостоятельной работы - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, - составление профиограммы - заполнение дневника самоконтроля - защита реферата

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 П-о/с, 2.2 П-о/с, 2.4 П-о/с, 2.5, 2.6 П-о/с, 2.7, 2.8 П-о/с, 2.9, 2.10 П-о/с, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14 П-о/с	- контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
---	--	---

,

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 1

1.	Тема занятия	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
2	Содержание темы	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
3	Тип занятия	Практическое занятие
4	Формы организации учебной деятельности	фронтальная, групповая, индивидуальная

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
1. Организационный этап занятия				
Проверить готовность обучающихся к занятию, создать необходимый настрой и включить их в работу. Построение, приветствие, сообщение темы занятия. Совместное целеполагание	Преподаватель создает условия для вовлечения обучающихся в определение цели занятия (совместное целеполагание)	Обучающиеся включаются в дискуссию, принимают участие в формулировке цели и задач занятия, отвечают на вопросы по теме предыдущего занятия, знакомятся с планом занятия, предполагают, каковы будут результаты		Фронтальный опрос
Разминка (ходьба, бег, специальные беговые и подводящие упражнения О.Р.У.)	Во время ходьбы и бега преподаватель следит за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. Преподаватель проводит и показывает технику выполнения ОРУ, следит за	Обучающиеся выполняют упражнения. Обучающиеся выполняют ОРУ. Наблюдают и контролируют технику выполнения	ОК 04 эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)

	правильностью выполнения упражнений, контролирует координацию движений		достижения жизненных и профессиональных целей	
2.Основной этап занятия				
Виды тестирования и техника их выполнения: - обязательные испытания (тесты) - испытания по выбору (тесты)	Преподаватель напоминает правила выполнения тестовых заданий. Преподаватель сообщает результаты, соответствующие значкам ВФСК «ГТО» (золотой, серебряный, бронзовый)	Обучающиеся слушают, просматривают и обсуждают правила выполнения тестовых заданий	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)
Комплексы упражнений для подготовки и выполнения тестовых упражнений	Преподаватель проводит комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых заданий.	Обучающиеся наблюдают, выполняют и контролируют технику выполнения упражнения		
Сдача норм ВФСК «ГТО»	Преподаватель следит за правильностью выполнения тестовых заданий Нормативные требования 5-6 ступень соответствующие значкам ВФСК «ГТО» (золотой, серебряный, бронзовый).	Обучающиеся выполняют тестовые задания, определяют свои результаты.	ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Контрольно – оценочная система
3. Заключительный этап занятия				

<p>Снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме</p> <p>Обобщить полученные на занятии сведения</p>	<p>Преподаватель проводит упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания.</p> <p>Преподаватель проводит беседу по вопросам. Предлагает определить трудности, с которыми столкнулись обучающиеся при выполнении тестовых заданий.</p> <p>Подводит итоги занятия. Выставляет оценки.</p> <p>Определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения</p>	<p>Обучающиеся проводят самоконтроль состояния, анализируют состояние оценивают свою работу используя объективные и субъективные показатели.</p> <p>Обучающиеся отвечают на вопросы. Определяют трудности, с которыми столкнулись при выполнении тестовых заданий.</p> <p>Обучающиеся самостоятельно составляют комплекс упражнений. Готовятся к сдаче норм ГТО</p>	<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Подведение итогов</p>
--	--	---	---	--------------------------

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 2

1.	Тема занятия	Тема 2.3. Легкая атлетика
2	Содержание темы	Техника выполнения эстафетного бега.
3	Тип занятия	Практическое занятие
4	Формы организации учебной деятельности	фронтальная, групповая, индивидуальная

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
1. Организационный этап занятия				
Проверить готовность обучающихся к занятию, создать необходимый настрой и включить их в работу. Построение, приветствие, сообщение темы занятия. Совместное целеполагание	Преподаватель создает условия для вовлечения обучающихся в определение цели занятия (совместное целеполагание)	Обучающиеся включаются в дискуссию, принимают участие в формулировке цели и задач занятия, отвечают на вопросы по теме предыдущего занятия, знакомятся с планом занятия, предполагают, каковы будут результаты		Фронтальный опрос
Разминка (ходьба, бег, специальные беговые и подводящие упражнения О.Р.У.)	Во время ходьбы и бега преподаватель следит за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнение упражнений в движении. Преподаватель проводит и показывает технику выполнения ОРУ, следит за правильностью выполнения упражнений, контролирует координацию движений	Обучающиеся выполняют упражнения. Обучающиеся выполняют ОРУ. Наблюдают и контролируют технику выполнения	ОК 04 эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение действий по инструкции (демонстрация упражнений)
2.Основной этап занятия				

<p>Повторение, закрепление изученного материала, изучение нового материала</p> <p>Способствовать развитию, формированию совокупности качеств, специальных знаний умений, навыков, адекватных требованиям, предъявляемым условиями труда.</p>	<p>Преподаватель: объясняет, демонстрирует технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Демонстрирует технику исходного положения на старте первого и остальных этапов.</p> <p>Старт с опорой на руку, взгляд направлен в сторону-назад.</p>	<p>Обучающиеся слушают, просматривают и обсуждают правила передачи эстафетной палочки</p> <p>Обучающиеся перестраиваются в две шеренги:</p> <p>Имитация приема эстафетной палочки на месте по команде преподавателя.</p> <p>Передача палочки в ходьбе</p> <p>Прием и передача палочки партнеру в разминочном беге.</p> <p>Бег с низкого старта с эстафетной палочкой.</p> <p>Прием и передача эстафетной палочки с партнером в беге с ускорением.</p> <p>Прием и передача с фиксацией времени нахождения эстафетной палочки в зоне передачи.</p>	<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ПК 1.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Контрольно – оценочная система</p>
3. Заключительный этап занятия				
<p>Снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме</p>	<p>Преподаватель проводит упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания.</p>	<p>Обучающиеся проводят самоконтроль состояния, анализируют состояние оценивают свою работу используя объективные и субъективные показатели.</p>	<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ПК 1.2 использовать физкультурно-</p>	<p>Подведение итогов</p>

<p>Обобщить полученные на занятии сведения</p>	<p>Преподаватель проводит беседу по вопросам. Предлагает определить трудности, с которыми столкнулись обучающиеся при выполнении техники. Подводит итоги занятия. Выставляет оценки.</p> <p>Определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения</p>	<p>Обучающиеся отвечают на вопросы. Определяют трудности, с которыми столкнулись при выполнении тестовых заданий.</p> <p>Обучающиеся самостоятельно составляют комплекс упражнений для развития скоростно – силовых способностей</p>	<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	
--	---	--	--	--

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования



ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

21.02.05 «Земельно – имущественные отношения»

Авторы: Швецова Е.В., Вьюшин С.Г.

Вологда
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	4
2. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки.....	8
2.1. Критерии оценки теоретических знаний.....	8
2.2. Критерии оценки практических знаний.....	10
3. Фонд оценочных средств.....	12
3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля.....	12
3.2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля.....	29
3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации.....	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерной программой общеобразовательной дисциплины (далее – ОД) Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и примерную программу ОД Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

ОК	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами	- составление презентации/доклада-презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление профессиограммы; - заполнение дневника

	<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>самоконтроля;</p> <p>- защита реферата</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно -оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
--	--	---

2. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

2.1. Критерии оценки теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;

– составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт

- Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое - 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада

такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием. На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: - с таблицами; - с текстом; - с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	В презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	При оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц.

Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	Материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	Тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	При защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
89 ÷ 80	4	хорошо
79 ÷ 70	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

2.2. Критерии оценки практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
---------------	----------------------------

Оценка 5 («отлично»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований. Обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно. В выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением. В выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно. В выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	Обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий. Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях. Контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка 4 («хорошо»)	Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью. Допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях. Недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя. Обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	Уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

3. Фонд оценочных средств

3.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля

Тема 2.3. Легкая атлетика (практическое занятие)

Техника бега на короткие дистанции. Выполнение зачетных нормативов в беге 60м. и 100м.

Цель: совершенствовать технику спринтерского бега.

Оборудование:

- секундомер;
- конусы;

- флажки;
- свисток;
- стартовые колодки.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Специальные беговые и прыжковые упражнения

- бег с высоким подниманием бедра, руки работают как при беге на короткую дистанцию;
- бег с захлестыванием голени назад;
- многоскоки или бег прыжками вперёд-вверх;
- бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге;
- семенящий бег, руки расслаблены;
- бег с ускорением 10-15 метров.

ОРУ 1 комплекс

1) И.п. – руки в замок перед собой.

1. 1 – выпрямить руки в замок перед собой ладонями наружу;
2. 2 – и. п.;
3. 3 – выпрямить руки в замок над головой ладонями наружу;
4. 4 – и. п.

2)И.п. – руки в замок за спиной ладонями наружу.

1. 1-4 – отведение рук назад.

3)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение кистями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

4)И.п. – руки в стороны.

1. 1-4 – вращение предплечьями вперед;
2. 5-8 – то же назад.

5)И.п. – руки к плечам.

1. 1-4 – вращение плечами вперед;
2. 5-8 – то же назад.

6)И.п. – левая рука вверх, правая вниз.

1. 1-4 - рывки руками назад со сменой положения рук.

7)И.п. – руки за головой.

- 1- поворот туловища влево;
2. 2 – то же вправо;
3. 3 – то же влево;
4. 4 – то же вправо.

8)И.п. – левая на пояс, правая вверх.

1. 1 – 2 - наклон вправо;
 2. 3 – 4 – наклон влево.
- 9) И.п. – руки на поясе.
1. 1 – наклон внутрь круга;
 2. 2 – И.п.;
 3. 3 – наклон вне круга;
 4. 4 – И.п.

2. Бег на короткие дистанции

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.



2. Норматив 100 метров

оценка	«5»	«4»	«3»
юноши	14,9	15,3	15,9
девушки	17,2	17,5	18,0

Тема 2.5 Баскетбол (практическое занятие)

Техника бросков мяча в кольцо

Цель: совершенствование техники игры в баскетбол, развитие индивидуальных технических действий (броски в кольцо).

Оборудование:

- Баскетбольные щиты;
- баскетбольные кольца;

- баскетбольные мячи;
- конусы;
- секундомер;
- счетчик табло;
- свисток;
- манишки.

Алгоритм выполнения:

1.Выполнить разминку

Ходьба

Ходьба с заданием – на внешнем своде стопы

Бег

Бег с заданием а) правым боком, левым боком, спиной вперед приставными шагами; б) с выносом прямых ног вперед и назад; в) с ускорением по диагонали

Ходьба

Перестроение в колонну по два поворотом налево

ОРУ в парах

И.п. - стоя лицом друг к другу взяться за руки

1-2- руки вверх подняться на носки

3-4-и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки в стороны, кисти соединены

1-4- первый партнер поднимает руки вверх , второй – противодействует ему

5-8-первый опускает руки вниз, второй – противодействует ему.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сверху соединены.

1,2,3-наклоны направо

4-и.п.

5,6,7-наклоны налево

8-и.п.

4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях

1,2-присед

3-4-и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, взяться за руки

1-присед

2-и.п.

3-присед

4-и.п.

6. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки на плечах партнера

1,2,3,4-наклоны

7. И.п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху соединены

1-4-поворот на 360 в одну сторону

5-8-в другую сторону

8. И.п. – взять партнера за ноги

1-4-ходьба на руках вправо

5-8-и.п.

Следующие 8 счетов – влево

9. И.п. – первый партнер в приседе, второй – стоя, кисть на голове первого

1,2,3,4-первый прыгает, второй нажимает кистью голову первого.

10. И.п. – стоя лицом друг к другу в стойке баскетболиста «осаливание» спины партнера.

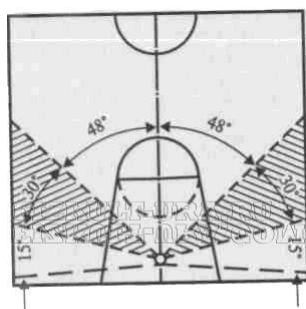
2. Техника бросков в кольцо

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.



Классификация бросков в корзину

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно

расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой); точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой); быстроты выполнения; высоты траектории полета мяча.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.



Бросок
двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.



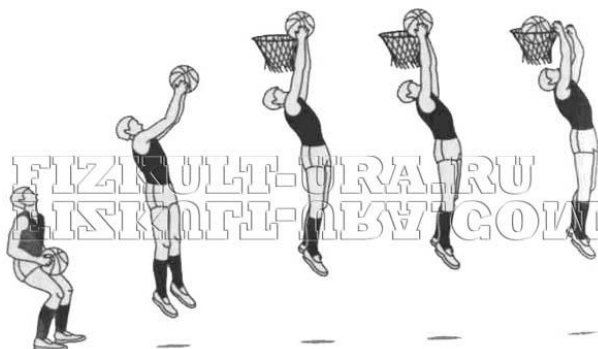
Бросок двумя руками сверху

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.



Бросок двумя руками в прыжке

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.



Бросок двумя руками сверху вниз

Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.



Бросок
одной рукой от плеча

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

Бросок одной рукой сверху используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

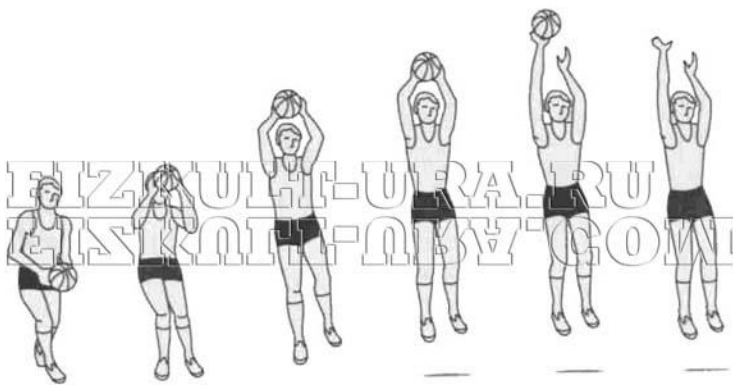


Бросок одной рукой сверху

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и перекладывают на повернутую часть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.



Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.



Бросковые движения кистью

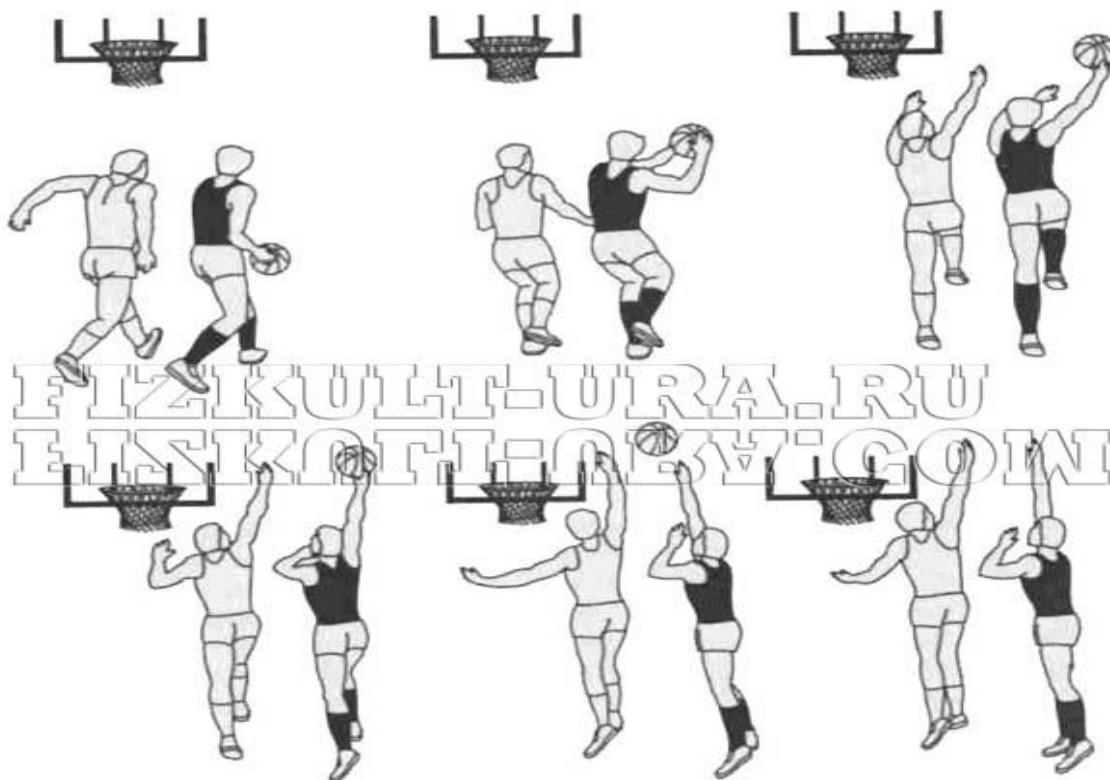
Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.



Бросок в прыжке с отклонением туловища назад

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

Бросок одной рукой «крюком» часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.



Бросок одной рукой «крюком»

Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддерживается сверху; голову поворачивают к корзине.

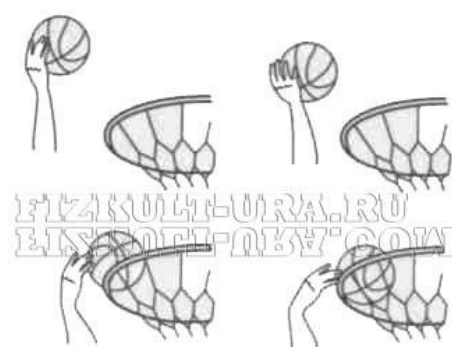
Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх.

Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.



Место выпуска мяча при броске одной рукой «крюком»

3. Отработка элементов в учебно – тренировочной игре

Тестовые задания по Разделу 1

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием, тестируемым заключением на требование тестового задания); на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую цифру в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

Вариант 1

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это

	<p>1. Использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;</p> <p>2. Часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>3. Использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>4. образовательный урок в школе или колледже.</p>
2.	<p>Дополните</p> <p>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</p>
3.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</p> <p>1. Полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2. Полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3. Отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
4.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</p> <p>1. Рекреативной гимнастикой;</p> <p>2. Производственной гимнастикой;</p> <p>3. Лечебной гимнастикой;</p> <p>4. Гигиенической гимнастикой;</p> <p>5. Оздоровительной гимнастикой</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <p>1. Чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>2. Выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p>3. Изменение интенсивности выполнения упражнений;</p> <p>4. Несоблюдение техники безопасности</p>
6.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Основными ошибками в питании современного человека являются:</p> <p>1. Высокая калорийность продуктов;</p> <p>2. Большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>3. Соблюдение режима питания;</p> <p>4. Недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5. Потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p>6) гиподинамия</p>
8.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите</p>

	опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1. Заболевания пищеварительной системы; 2. Сердечно-сосудистые заболевания; 3. Заболевания опорно-двигательного аппарата; 4. Заболевания органов дыхания 5. Физическая и психическая зависимость
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1. Спортивные игры, единоборства; 2. Умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3. Упражнения высокой интенсивности; 4. Все вышеперечисленное
10.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1. Повышаются адаптационные возможности организма; 2. Наступает физическое переутомление; 3. Снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4. Улучшается функция внешнего дыхания.
11.	Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется: _____
12.	Дополните Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____
13. Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога

Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1.	В физической культуре выделяют следующие формы а) физическая реабилитация б) высшие достижения в области спорта в) реадaptация г) акселерация
2.	К формам физической культуры относят: а) физическую подготовленность б) профессионально-прикладную физическую подготовку в) мобилизацию г) рекреацию
3.	Спорт – это а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоническое развитие личности б) составная часть физической культуры, исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
4.	Физическое воспитание включает в себя а) подготовку спортсменов к высшим достижениям б) процесс формирования двигательных умений и навыков в) воспитание физических качеств г) процесс передачи специальных физкультурных знаний
5.	Физическое воспитание направлено на а) укрепление здоровья б) формирование социально активного человека

	<p>в) дисадаптацию организма</p> <p>г) повышение работоспособности</p>
6.	<p>Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является,</p> <p>а) развитие интеллекта</p> <p>б) соревновательная деятельность</p> <p>в) развитие морфологических характеристик</p> <p>г) функциональные нагрузки</p>
7.	<p>Двигательная активность человека заключается в</p> <p>а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений</p> <p>б) увеличении мышечных волокон</p> <p>в) применении тренажерных устройств</p> <p>г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма</p>
8.	<p>Физическая подготовка – это</p> <p>а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</p> <p>б) отдельные стороны двигательных возможностей человека</p> <p>в) комплекс морфофункциональных свойств организма</p> <p>г) процесс соревновательной деятельности</p>
9.	<p>Физическое совершенство – это</p> <p>а) максимально возможная гипертрофия мышечной ткани</p> <p>б) отдельные стороны двигательных возможностей человека</p> <p>в) исторически обусловленный уровень здоровья, всестороннее развитие физических способностей функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях</p> <p>г) педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека</p>
10.	<p>Показателями физически совершенного человека являются</p> <p>а) пропорционально развитое телосложение</p> <p>б) правильная осанка</p> <p>в) способность быстрого освоения новых движений</p> <p>г) повышенная частота сердечных сокращений</p>
11.	<p>Физическая культура выполняет общекультурные социальные функции</p> <p>а) образовательную</p> <p>б) познавательную</p> <p>в) коммуникативную</p> <p>г) психическую</p>
12.	<p>К специфическим функциям спорта относят</p> <p>а) допинговую</p> <p>б) соревновательно-эталонную</p> <p>в) эвристически-достиженческую</p> <p>г) подготовительную</p>

13.	<p>Занятия оздоровительной физической культурой направлены на</p> <ul style="list-style-type: none"> а) оздоровление организма б) достижение максимально возможного результата в) повышение работоспособности организма г) всестороннее физическое развитие
-----	---

3.2. Фонд оценочных средств для рубежного контроля

Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение зачетных упражнений осуществляется на учебном занятии индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.3. Легкая атлетика

Перечень зачетных нормативов:

- бег 60 метров;
- бег 100 метров;
- прыжок в длину;
- бег 2000м (девушки), 3000м (юноши).

Тема 2.4 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности (контрольные задания)

Перечень зачетных нормативов:

«Бег за обручем»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовым разгоном. Организация. Класс делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участникам каждой команды выдается по гимнастическому обручу. Проведение. По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед таким образом, чтобы он устойчиво покатился по дорожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросивший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать. Участник забега, финишировавший первым, приносит своей команде 3 очка, вторым - 2, третьим - 1, четвертым и пятым - 0. Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвращаются обратно и передают обручи очередным участникам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега. Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

«Между двух огней»

Место проведения: зал, площадка Инвентарь: мяч Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Одна из них по жребию на две группы, каждая из которых становится за двумя противоположными линиями площадки и получает по 3-4 набивных мяча. Вторая команда располагается произвольно на площадке. По сигналу игроки, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков, находящихся на площадке. Последние должны перепрыгивать

через мячи. Игрок, задевший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выведен последний игрок. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за более короткий промежуток времени сумеет вывести из игры своих противников. Летящий над полом мяч, если он задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает кто-нибудь из катающих игроков. Вариант. Игра может проводиться и на определенное время. В этом случае игрок, задевший мяч, не выбывает, а продолжает играть, но команда получает штрафное очко. Затем игроки меняются ролями и выигрывает та команда, которая получит меньшее количество штрафных очков.

«Поезда»

Место проведения: площадка. Инвентарь: две стойки. Игроки
Преподаватель Стойка По сигналу преподавателя, направляющие команд – «машинисты» оббегают стойки, возвращаясь к месту старта, они увлекают за собой второго игрока, а после второго круга - третьего и т. д. Выигрывает та команда, раньше других составившая „поезд" и первой пересекшая линию финиша. Правила. 1. Игроки начинают движение только по сигналу преподавателя. 2. Разрывать «поезд» нельзя. 3. Обегать стойки «поездом» обязательно. 4. Финиш регистрируется по последнему игроку «поезда». Методические указания. Стойки ставят на расстоянии 15-20 м против каждой колонны. «Машинистом» должен быть сильный и наиболее выносливый игрок. После игры - легкий бег на восстановление.

«Эстафета – тачка»

Место проведения: площадка. Участвуют юноши. Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера принимают упор лежа, а вторые поднимают ноги товарищей до уровня пояса. По сигналу "тачки" двигаются до противоположной линии и возвращаются обратно. Когда "тачки" пересекут стартовую линию везущие" принимают упор лежа, а третьи номера становятся "везущими" и т. д. Выигрывает команда, раньше закончившая игру. Правила. Финиш засчитывается только после того как "везущий" пересечет стартовую (финишную) линию. Вариант игры: условия игры те же, только игрок – «тачка» движется, отталкиваясь одновременно двумя руками, т. е. выполняя прыжки на руках.

3.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20

13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

