МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЛИСТ

согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образ[redacted]

формирование навыков участия в различных видах соревн

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
Аудиторные занятия (всего)	117	47	70
В том числе:			
занятия лекционного типа	2	2	-
практические занятия (практикумы)	115	45	70
лабораторные занятия			
Самостоятельная работа (всего)	60	25	35
в том числе:			
Курсовая работа	0	0	0
Реферат	0	0	0
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	60	25	35
Вид промежуточной аттестации		Диф. зачет	Диф. зачет
Общая трудоемкость	177	72	105

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры	**2**	**2**	**-**	**-**
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	2	2	-	-
Раздел 2. Легкая атлетика	**35**	**-**	**24**	**11**
Тема 2.1 Развитие общей выносливости. Бег с преодолением простейших препятствий	7	-	4	3
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	6	-	4	2
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	8	-	6	2
Тема 2.4. Эстафетный бег	8	-	6	2
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	6	-	4	2
Раздел 3. Основы физической подготовки	**35**	**-**	**21**	**14**
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	8	-	4	4
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	10	-	6	4

Тема 3.3. Развитие силы	8	-	6	2
Тема 3.4. Развитие выносливости	9	-	5	4
2семестр				
Раздел 4. Гимнастика	**37**	**-**	**24**	**13**
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	6	-	4	2
Тема 4.2. Строевые упражнения	6	-	4	2
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	8	-	4	4
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	7	-	6	1
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове, кувырки)	10	-	6	4
Раздел 5. Спортивные игры	**44**	**-**	**30**	**14**
Тема 5.1. Волейбол	16	-	10	6
Тема 5.2. Баскетбол	14	-	10	4
Тема 5.3 Футбол	14	-	10	4
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	**24**	**-**	**16**	**8**
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	12	-	8	4
Тема 6.2. Метания гранаты	12	-	8	4
Всего по дисциплине	**177**	**2**	**115**	**60**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел.1 Теоретически - практические основы физической культуры		**2**	
Тема 1.1. Общекультур	**Содержание учебного материала**	**2**	**2**
	Лекции	**2**	

ное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Инструктаж по безопасности дорожного движения. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье		**2**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**-**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Формирование основ здорового образа жизни обучающихся средствами физической культуры и спорта.			**3**
Раздел 2. Легкая атлетика			**35**	
Тема 2.1 Развитие общей выносливости Бег с преодолением простейших препятствий	**Содержание учебного материала**		**7**	**2**
	Практическое занятие		**4**	
	Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности		**4**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**3**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Комплекс специальных беговых упражнений			**3**
Тема 2.2 Низкий старт и стартовый разгон	**Содержание учебного материала**		**6**	**2**
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Низкий старт и стартовый разгон.** Отработка низкого старта, стартовый разгон на бегание на финиш. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра.	**2**	**2**
	2	**Совершенствование стартового разгона и финиширования.** Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров	**2**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц спины			**3**
Тема 2.3. Бег на короткие и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		**8**	
	Практическое занятие		**6**	
	1	**Бег по прямой с различной скоростью.** Техника бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3х 10 м на зачетный результат. Спортивная игра.	**3**	**2**

	2	**Бег на короткие и длинные дистанции.** Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие скоростных качеств. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	**3**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц ног			**3**
Тема 2.4. Эстафетный бег	**Содержание учебного материала**		**8**	**1**
	Практические занятия		**6**	
	1	**Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху».** Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)	**2**	**2**
	2	**Правила судейства соревнований в эстафетном беге.** Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра.	**2**	**2**
	3	**Контрольное занятие: эстафетный бег.** Разминка легкоатлета (общая физическая подготовка). Выполнение эстафетного бега с соблюдением техники приема и передачи эстафетной палочки, коридора передачи эстафетной палочки. Спортивная игра.	**2**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			**3**
Тема 2.5 Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**		**6**	
	Практические занятия		**4**	
	1	Ознакомление с техникой и тактикой бега на средние дистанции. Развитие выносливости. Переменный бег с ходьбой 3000 - 4000м.	**2**	**2**
	2	Сдача контрольных нормативов. Равномерный медленный бег на 1000м (д), 2000м (ю).	**2**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Кроссовый бег			**3**
Раздел 3. Основы физической подготовки			**35**	
Тема 3.1. Основы регулировки величин физических нагрузок	**Содержание учебного материала**		**8**	**1**
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков** Совершенствование выполнения упражнений, направленных на комплексное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков.	**2**	**2**

	2	**Основы регулировки величин физических нагрузок.** Выполнение контрольных тестов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (девушки).	**2**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для мышц живота			**3**
Тема 3.2. Развитие качеств быстроты движений	**Содержание учебного материала**		**10**	**2**
	Практическое занятие		**6**	
	1	**Развитие качеств быстроты движений, ловкости.** Разминка. Техника бега по прямой. Бег по прямой с различной скоростью. Чередование медленного бега с ускорением. Исходные положения при выполнении упражнения «прыжки через скакалку». Выполнение теста: прыжки через скакалку толчком двух ног. Подвижная игра, развивающая быстроту	**6**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс упражнений для развития координации.			**3**
Тема 3.3. Развитие силы	**Содержание учебного материала**		**8**	**2**
	Практическое занятие		**6**	
	1	**Совершенствование силовых качеств.** Разминка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений со штангой (гантелями). Выполнение комплекса упражнений со штангой (юноши), с гантелями (девушки). Круговая тренировка с набивными мячами 1кг (девушки), 3кг (юноши). Игры по выбору учащихся.	**6**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на укрепление мышц рук			**3**
Тема 3.4. Развитие выносливости	**Содержание учебного материала**		**9**	**2**
	Практическое занятие		**5**	
	1	**Развитие выносливости.** Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка	**5**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для развития выносливости.			**3**
Раздел 4. Гимнастика			**37**	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки	**Содержание учебного материала**		**6**	**2**
	Практическое занятие		**4**	**2**
	1	Освоение техники безопасности общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой. Основные способы страховки и самостраховки. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях гимнастикой. Разминка. Техника выполнения упражнений «подъем переворотом на высокой перекладине» (юноши), «подтягивание на низкой перекладине, в упоре» (девушки). Выполнение контрольных тестов: подъем переворотом на высокой перекладине (юноши), подтягивание на низкой перекладине, в упоре (девушки) с применением самостраховки	**4**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.			**3**
Тема 4.2.	**Содержание учебного материала**		**6**	

Строевые упражнения	**Практическое занятие**		**4**	
	1	«Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно .Перестроение из 1 шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, по 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	**4**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**2**	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Освоение приемов массажа и самомассажа			**3**
Тема 4.3. Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики	**Содержание учебного материала**		**8**	
	Практическое занятие		**4**	
	1	**Совершенствование комплексов вводной и гигиенической гимнастики.** Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха)	**4**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**4**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Комплекс утренней гимнастики			**3**
Тема 4.4. Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки)	**Содержание учебного материала**		**7**	**2**
	Практические занятия		**6**	
	1	**Комплекс упражнений на параллельных брусьях (юноши), комплекс упражнений на равновесие (девушки).** Разминка. Гимнастическая терминология. Комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений для занятий на параллельных брусьях (отжимания, выпрыгивания, махи ногами)(юноши) и для упражнений на равновесие (девушки). Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши)и упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Разучивание гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) по частям и в целом. Выполнение гимнастического комплекса на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки) с применением страховки и самостраховки. Спортивная игра.	**2**	**2**
	2	**Контрольное занятие: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекса упражнений на равновесие (девушки)** Разминка. Выполнение контрольных упражнений: гимнастический комплекс на параллельных брусьях (юноши) и комплекс упражнений на равновесие (девушки)в целом	**4**	**2**
	Самостоятельная работа обучающихся		**1**	**3**
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений с гантелями			**3**
Тема 4.5 Опорный прыжок через козла, коня, акробатика (стойка на голове,	**Содержание учебного материала**		**10**	**2**
	Практические занятия		**6**	
	1.	**Обучение и совершенствование опорному прыжку.** Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырок вперед, назад в сторону, вперед на одну ногу.	**2**	**2**

кувырки)	2.	**Акробатическая подготовка.** Обучение группировке, перекатам в группировке; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры или с помощью партнера; стойки на голове, на плечах.	2	2
	3.	**Контрольное занятие:** Разминка. Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок через козла, ноги врозь	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие гибкости			3
Раздел 5. Спортивные игры			44	
Тема 5.1. Волейбол	**Содержание учебного материала**		16	
	Практические занятия		10	
	1	**Правила судейства соревнований в волейболе.** Спортивные игры как способ физического развития. Разминка. Требование техники безопасности при игре в волейбол. Повторение упрощенных правил игры в волейбол, жестов судьи. Учебная двусторонняя игра с соблюдением упрощенных правил	2	2
	2	**Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.** Разминка. Техника передачи мяча сверху. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	2	2
	3	**Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.** Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
	4	**Двусторонняя игра** Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	1
	5	**Контрольное занятие: волейбол.** Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		6	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений на развитие физических качеств			3
Тема 5.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала**		14	
	Практические занятия		10	
	1	**Правила судейства соревнований в баскетболе.** Разминка. Требование техники безопасности при игре в баскетбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи (фолы). Круговая тренировка с баскетбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра	2	2
	2	**Передача мяча разными способами.** Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
	3	**Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
	4	**Совершенствование бросков мяча в кольцо.** Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2

	5	**Контрольное занятие: баскетбол.** Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат. Учебная игра по упрощенным правилам	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс упражнений для коррекции осанки, предотвращения плоскостопия			3
Тема 5.3 Футбол		**Содержание учебного материала**	14	2
		Практические занятия	10	
	1	**Техника безопасности на уроке футбола.** Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра	1	
	2	**Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча** Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча. Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам	2	1,2
	3	**Отработка техники ложных движений (финтов).** Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам	1	2
	4	**Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.** Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	2	2
	5	**Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.** Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам.	2	2
	6	**Контрольное занятие: футбол.** Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.	2	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата			3
Раздел 6. Легкая атлетика: бег, прыжки, метание			24	
Тема 6.1. Прыжки в длину с разбега	**Содержание учебного материала**		12	
	Практические занятия		8	
	1	**Правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега.** Разминка. Требования техники безопасности при выполнении прыжков в длину с разбега. Повторение правил соревнований по прыжкам в длину с разбега. Упрощенные правила судейства соревнований по прыжкам в длину с разбега. Комплекс специальных беговых упражнений (захлёст голени назад, бег приставными шагами (правым, левым боком); выпрыгивания вверх, многоскоки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места. Спортивная игра.	2	2
	2	**Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета. Повторение и выполнение подводящих упражнений для прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в полной координации. Спортивная игра	2	2

	3	**Контрольное занятие: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».** Разминка легкоатлета (подводящие упражнения для прыжков в длину с разбег). Выполнение прыжка в длину способом «согнув ноги» в полной координации на зачетный результат. Спортивная игра	4	1,2
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений			3
Тема 6.2. Метания гранаты	**Содержание учебного материала**		12	
	Практические занятия		8	
	1	**Обучение и совершенствование техники метания гранаты на дальность.** Разминка легкоатлета. Выполнение комплекса подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты на дальность (махи руками; метание теннисного мяча на дальность). Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Спортивная игра	2	2
	2	**Техника безопасности и правила судейства соревнований при метании гранаты на дальность.** Разминка. Требования правил техники безопасности при метании гранаты. Комплекс специальных подводящих упражнений для подготовки к метанию гранаты (прыжки, махи руками, имитация метательных движений без предметов). Упрощенные правила соревнований в метании гранаты. Упрощенные правила судейства соревнований в метании гранаты. Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.	2	2
	3	**Контрольное занятие: метание гранаты.** Разминка легкоатлета. Выполнение подводящих упражнений для метания гранаты. Метание гранаты на дальность 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) в соответствии с контрольными нормативами	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся.		4	3
	Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Посещение спортивных клубов, секций.Комплекс упражнений на грудные мышцы			3
Всего:			177	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – повторение
2. –освоение нового
3. – самостоятельная работа

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия [illegible]

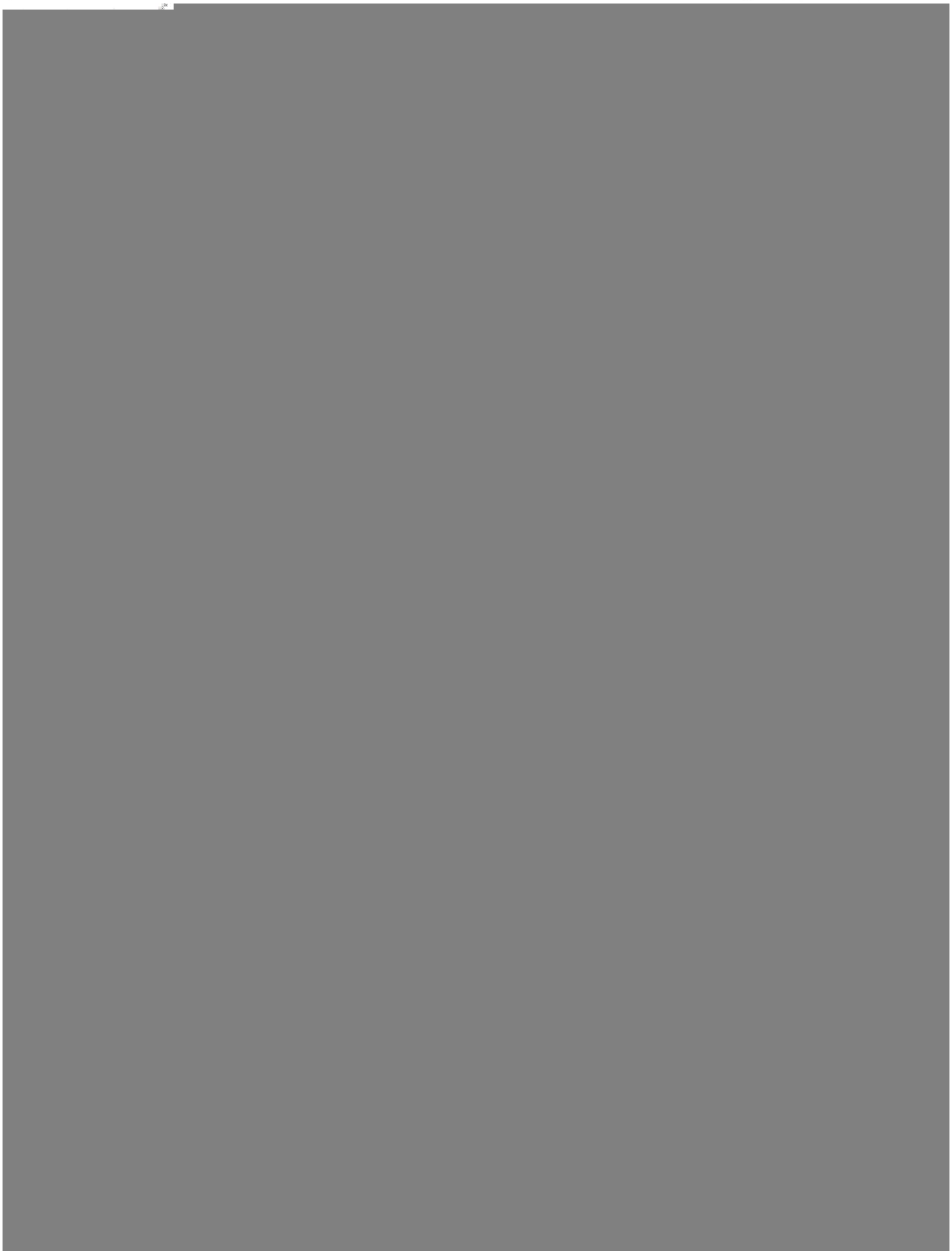
3. Касание сетки

Практическое занятие№22 Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу.

1. Бросок двумя руками
2. Прием снизу
3. Прием сверху

Практическое занятие№23 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.

1. Блок у сетки
2. Двойной блок у сетки
3. Удар над сеткой



12. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная ИС свободного доступа. – URL: http://window.edu.ru

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	Реферат. Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.
2.	Основы физической подготовки	Реферат. Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов. Оценка количественных показателей выполненных упражнений.
3.	Гимнастика	Реферат. Вопросы для опроса по теме Гимнастика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов и комбинаций.
4.	Спортивные игры	Реферат. Вопросы для опроса по теме Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Практическая работа: Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.
5.	Легкая атлетика: бег, прыжки, метание	Реферат. Вопросы для опроса по теме Лёгкая атлетика Практическая работа: Выполнение контрольных нормативов.

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем методом наглядности в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных самостоятельных заданий.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Практическая работа. Общие положения Цель и задачи практических занятий: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально- прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Контрольные нормативы. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. На основе общероссийского стандарта.

7.3. Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:

Оценка «отлично»: ставится студентам, которые правильно выполняют двигательное действие, точно в надлежащем темпе, легко и четко, согласно контрольному нормативу.

Оценка «хорошо»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие правильно, но недостаточно легко и четко наблюдается некоторая скованность, согласно контрольному нормативу.

Оценка «удовлетворительно»: ставится студентам, которые выполняют двигательное действие в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, согласно контрольному нормативу.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено): ставится студентам, которые выполняют двигательное действие неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать/понимать:** – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	**Формы контроля обучения:** — практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); — выполнение самостоятельных работ проблемного характера; — ведение дневника самонаблюдения; — оценивание подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Должен уметь: – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по	**Методы оценки результатов:** – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка **Легкая атлетика** 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): — бега на короткие, средние, длинные дистанции; — метания гранаты 500г (д), 700г. (ю); — кроссовой подготовки 1000м (д), 2000м (ю) 2.Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики **Спортивные игры** 1. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи) 2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм. 3. Оценка выполнения обучающимся функций судьи. 4. Оценка самостоятельного проведения обучающимся

легкой атлетике, гимнастике, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни	фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. **Акробатика.** 1. Оценка техники выполнения комбинаций и связок 2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия. **ОФП** Оценка количественных показателей выполненных упражнений. – Челночного бега 3х10м; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка в длину с места; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания (ю); – Виса (д); – Подъёма туловища из положения лёжа (за 30 сек); – Наклона вперёд из положения стоя (см); **ППФП** Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. ***Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов): — На входе – начало учебного года (семестра); — На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.

7.4. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:
-практическая работа
-защита реферата
- сдача контрольных нормативов

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Легкая атлетика - Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить	Контрольные нормативы прилагаются

			владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	учебные занятия по физической культуре	
Сдача контрольных нормативов	Контроль знаний игровых видов спорта	Умение выполнять требования ФГОС по контрольным нормативам	Легкая атлетика - Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований.	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	Контрольные нормативы прилагаются

			Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.		

7.5. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в 1, 2 семестрах –дифференцированный зачет.

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Диф. зачет	Контроль знаний игровых видов спорта	Умение выполнять требования ФГОС по контрольным нормативам	Легкая атлетика - Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач,	Контрольные нормативы прилагаются

7.5.1. Примерные Задания для проведения промежуточной аттестации в1 семестре (диф.зачет)

1. Подтягивания на высокой перекладине (ю), вис (д)
2. Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 сек
3. Наклон вперёд из положения стоя (см)
4. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)
5. Штрафной бросок в кольцо (10 попыток)

6. Прыжок в длину с места
7. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

7.5.2. Примерные Задания для проведения промежуточной аттестации в 2 семестре (диф.зачет)

1. Метание набивного мяча
2. Челночный бег 3х10м
3. Нижние передачи над собой
4. Верхние передачи над собой
5. Нижняя прямая подача
6. Бег на 1000м (д), 2000м (ю)
7. Прыжок в длину с места
8. Прыжки со скакалкой (за 1 минуту)

7.5.3. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации в 1 семестре (диф.зачет)

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Разновидности ходьбы и бега.
11. Способы расчета.
12. Виды гимнастики.
13. Гимнастическая терминология.
14. Способы образования терминов.
15. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
16. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
17. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
18. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
19. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
20. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
21. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

7.5.4. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации во 2 семестре (диф.зачет)

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Разновидности ходьбы и бега.
11. Способы расчета.
12. Виды гимнастики.
13. Гимнастическая терминология.
14. Способы образования терминов.
15. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
16. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
17. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
18. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
19. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
20. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
21. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

7.5.5. Примерные экзаменационные задачи на диф. зачет

Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольное упражнение	**Оценка**	**1 курс**	
		девушки	**юноши**
Бег 100м	5 4 3	16,8 17,0 17,8	14,7 14,9 15,4
Бег 1000 м	5 4 3	4,30 4,31-6,30 6,31	-
Бег 2000 м	5 4 3	-	11,25 12,35 13,35
Челночный бег 3х10 м	5 4 3	8,2 8,7-9,3 9,7	7,3 7,6-8,0 8,2
Метание гранаты 500г (д) , 700г (ю)	5 4	23 18	34 32

	3	16	27
Метание набивного мяча 1 кг	5 4 3	540 465 400	796 630 500
Прыжок в длину с места	5 4 3	200 199-170 169	230 229-200 199
Прыжки со скакалкой (за 1 мин)	5 4 3	125 110 90	130 120 100
Подтягивания (ю)	5 4 3	-	12 11-6 5
Вис (сек), (д)	5 4 3	18 17-10 9	-
Подъём туловища из положения лёжа (за 30 сек)	5 4 3	20 19-14 13	27 26-17 16
Наклон вперёд из положения стоя (см)	5 4 3	18 17-10 9	15 14-10 9
Приём мяча сверху (над собой)	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Приём мяча снизу (над собой)	5 4 3	15 10 5	15 10 5
Нижняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Верхняя прямая подача	5 4 3	3 2 1	3 2 1
Бросок в кольцо после ведения (5 попыток)	5 4 3	4 3 2	5 4 3
Штрафной бросок в кольцо	5 4 3	3 2 1	3 2 1

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. План конспект занятия по гимнастике (2часа)

ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.

Задачи: 1. Развитие координации, силы.

2.Вырабатывание организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть(25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	— Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок	2 мин	 Руки вверх Руки на пояс Руки за спину Руки на пояс
	— Разновидности бега: медленный приставным спиной вперед на носках	7 мин	Дистанция 2 шага Руки согнуты в локтях Руки на пояс Взгляд через плечо Пяткой не касаться пола
	3. упражнения на восстановление дыхания: Ходьба	0,5 мин	Руки вверх - вдох Руки вниз - выдох
	4. ОРУ в движении: руки за голову в замок, отведение назад руки вверх в замок, отведение назад руки за голову в замок, повороты вправо, влево руки вперед в замок, наклоны вправо, влево наклоны вперед к шагающей ноге руки вперед – в стороны, махи ногами вперед скрестно	 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 10-12 раз 8-10 раз	Осанка Увеличить амплитуду Локти на уровне плеч Повороты в сторону шагающей ноги Рук. коснуться стопы, колено не сгибать Коснуться носком ладони
	5. Ходьба: выпадами двойной выпад глубокий выпад	 3-8 раз 10-12 раз	 Руки в замок на колено Два покачивания - смена Локтем коснуться носочка ноги
	6. Прыжки: на правой ноге на левой ноге на двух	 10 м 10 м 10 м	Выполнение на высокой стопе Ноги вместе
Основная часть(60 мин.)	Размахивание в упоре на предплечьях Подводящие упражнения: 1.упор лежа и упор сзади на предплечьях на полу. 2.То же, но ноги на гимнастической скамейке. 3.Повторить упор на предплечьях на брусьях 4.Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.	 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Типичные ошибки: 1.неустойчивое положение в упоре; 2.плечи и предплечья составляют угол меньше 90 градусов 3 .размахавания происходят в тазобедренных суставах

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. План конспект занятия по гимнастике (2часа)

ТЕМА: Обучение технике выполнения упражнений в упоре на параллельных брусьях.

Задачи: 1. Развитие координации, силы.

2.Вырабатывание организаторских навыков.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты, параллельные брусья.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть(25 мин).	Построение	1 мин	Сообщение целей и задач занятия, построение в одну шеренгу
	— Разновидности ходьбы: на носках на пятках на внутренней и на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок	2 мин	Руки вверх Руки на пояс Руки за спину Руки на пояс

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине
Физическая культура

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель _____ В.Г.Солод
подпись

Утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и социально-экономических дисциплин
протокол _____ от «31» августа 2016 г.

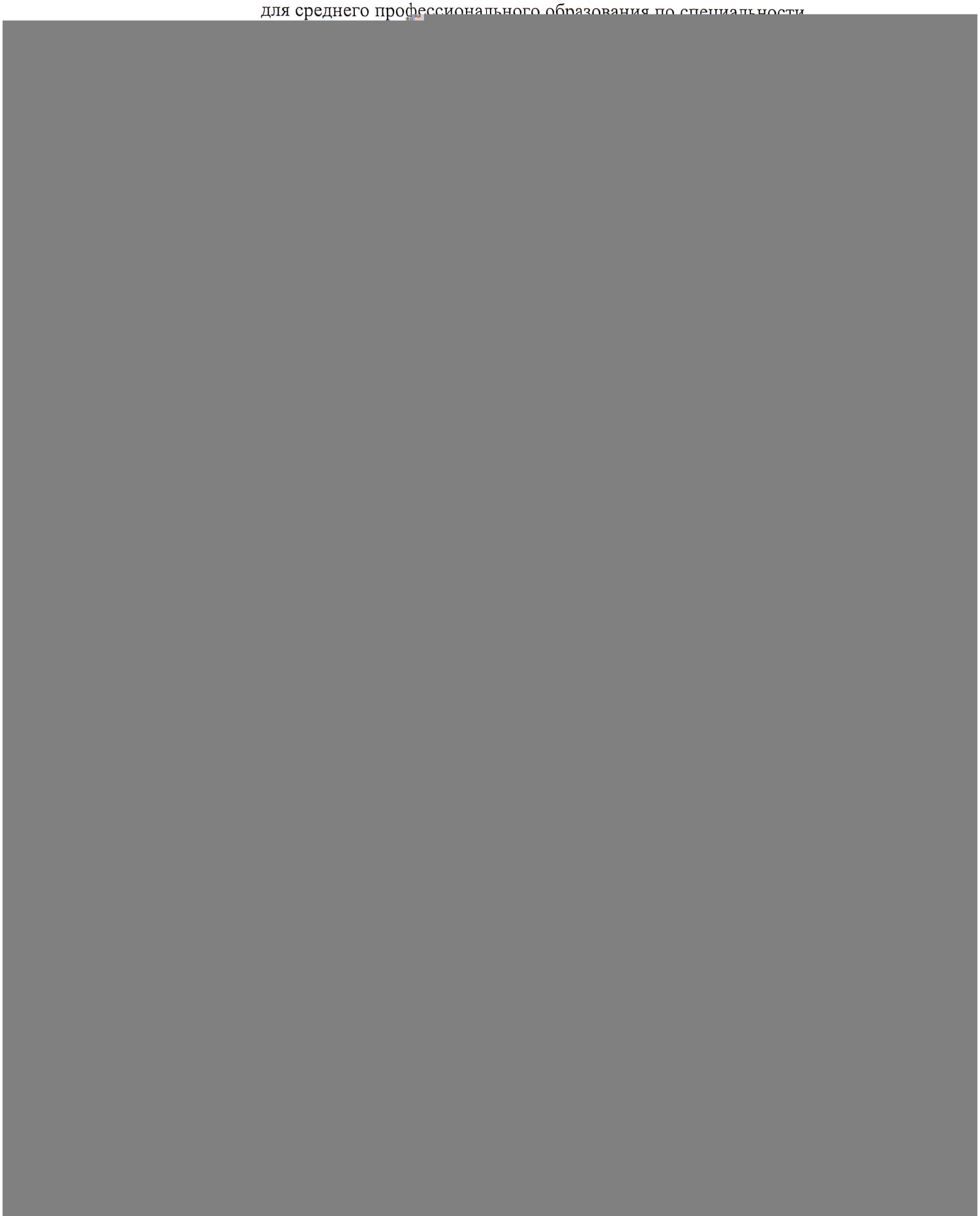
Председатель предметной (цикловой) комиссии

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине

БД.04 Физическая культура

для среднего профессионального образования по специальности



Рецензия

на рабочую программу по дисциплине БД.04 «Физкультура» преподавателя В.Г. Солод филиала ФГБОУ КубГУ в г. Геленджике 43.02.11 Гостиничный сервис

Рабочая программа по дисциплине БД.04 «Физкультура» составлена преподавателем В.Г.Солодом для специальности 43.02.11 Гостиничный сервис

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и охватывают все базовые разделы, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ.

Рабочая программа отражает современный уровень развития основ спортивных оздоровительных и поддерживающих мероприятий и средств для будущих специалистов технических специальностей.

Программа предусматривает освоение компетенций и видов деятельности, предусмотренных требованиями ФГОС.

Данная рабочая программа содержит следующие необходимые компоненты:

- паспорта рабочей программы учебной дисциплины;
- структуры и примерного содержания учебной дисциплины;
- условий реализации учебной дисциплины;
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

В паспорте рабочей программы учебной дисциплины определены область применения рабочей программы, место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы, цели и задачи учебной дисциплины.

В данной программе содержится теоретическая и практическая части, предусмотрена самостоятельная работа студентов, что даёт возможность