

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЦИКЛ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Форма контроля в семестре,
в том числе курсовая работа (курсовой
проект) Зачет / 1, 2, 4

Квалификация: Юрист
Форма обучения: Очная
Общая трудоемкость (час): 144

Программу составил (а):
Золотухина И.А., канд. пед. наук, доцент

Программа принята:
на заседании кафедры правоведения и методики преподавания социально-экономических
дисциплин
от «06» декабря 2023 г., протокол № 5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы. Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ 40.02.04 Юриспруденция и входит в состав социально-гуманитарного цикла дисциплин.

1.2. Цель и задачи дисциплины:

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;

создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

формирование научного мировоззрения, расширение общекультурного кругозора и педагогической культуры студентов;

воспитание гражданской позиции, любви к своему Отечеству, его истории и культуре, преданности педагогической профессии

1.3.Содержание учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Индекс компетенции	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
ОК 08	уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
ОК 08	знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.5. Место дисциплины в структуре ППССЗ

1.5.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса: биологии, физической культуры и ОБЖ.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестр, объем в часах			
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
Общая трудоемкость учебной дисциплины	144			
	32	46	34	32
Лекции	2	0	0	0
Практические занятия	30	46	34	32
Самостоятельная работа	0	0	0	0

2.2. Тематический план и объем в часах видов учебной работы:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия и объем в часах			
		Аудиторная учебная работа			Сам. работа
		лекции	прак- тиче- ские	лаб. за- нятия	
1 семестр					
1.	Раздел «Теоретическая часть»	2	0	0	0
1.1.	Тема «Основы здорового образа жизни»	2	0	0	0
1.2.	Тема «Физическая культура в обеспечении здоровья»	0	0	0	0
2.	Раздел «Легкая атлетика»	0	12	0	0
2.1.	Тема «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»	0	4	0	
2.2.	Тема «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»	0	2	0	
2.3.	Тема «Низкий старт и стартовый разгон»	0	2	0	
2.4.	Тема «Прыжки в длину с места»	0	2	0	
2.5.	Тема «Прыжки в длину с разбега»	0	2	0	
3.	Раздел «Баскетбол»	0	10	0	0
3.1.	Тема «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»	0	2	0	
3.2.	Тема «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»	0	2	0	
3.3.	Тема «Ведение мяча»	0	2	0	
3.4.	Тема «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте»	0	2	0	

3.5.	Тема «Ловля и передачи мяча»	0	2	0	
4.	Раздел «Гимнастика»	0	8	0	0
4.1.	Тема «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»	0	4	0	
4.2.	Тема «Техника основных акробатических элементов»	0	2	0	
4.3.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»		2		
Всего 1 семестр		2	30	0	0
2 семестр					
1.	Раздел «Лыжная подготовка»		20		
1.1.	Тема «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»	0	4	0	0
1.2.	Тема «Одновременный бесшажный ход»	0	2	0	0
1.3.	Тема «Одновременный одношажный ход»	0	2	0	0
1.4.	Тема «Совершенствование одновременного одношажного хода»	0	2	0	0
1.5.	Тема «Одновременный двухшажный ход»	0	2	0	0
1.6.	Тема «Совершенствование одновременного двухшажного хода»	0	2	0	0
1.7.	Тема «Совершенствование техники одновременных ходов»	0	2	0	0
1.8.	Тема «Попеременный двухшажный ход»	0	4	0	0
2.	Раздел «Волейбол»		10		
2.1.	Тема «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»	0	2	0	0
2.2.	Тема «Передачи мяча»	0	2	0	0
2.3.	Тема «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»	0	2	0	0
2.4.	Тема «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»	0	2	0	0
2.5.	Тема «Подачи мяча в волейболе»	0	2	0	0
3.	Раздел «Легкая атлетика»		16		
3.1.	Тема «Метание малого мяча»	0	4	0	0
3.2.	Тема «Совершенствование техники метания малого мяча»	0	4	0	0
3.3.	Тема «Бег на средние дистанции»	0	4	0	0
3.4.	Тема «Совершенствование бега на средние дистанции»	0	4	0	0
Всего 2 семестр		0	46	0	0
3 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»	0	8	0	0
1.1.	Тема «Совершенствование техники метания гранаты»	0	2	0	0
1.2.	Тема «Обучение эстафетному бегу»	0	2	0	0

1.3.	Тема «Совершенствование техники эстафетного бега»	0	2	0	0
1.4.	Тема «Сдача контрольных нормативов»	0	2	0	0
2.	Раздел «Баскетбол»		10		
2.1.	Тема «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»	0	2	0	0
2.2.	Тема «Броски мяча по кольцу после ведения»	0	2	0	0
2.3.	Тема «Броски по кольцу после ведения с различных точек.»	0	2	0	0
2.4.	Тема «Штрафной бросок»	0	2	0	0
2.5.	Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок.	0	2	0	0
3.	Раздел «Гимнастика»		10		
3.1.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»	0	2	0	0
3.2.	Тема «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»	0	2	0	0
3.3.	Тема «Упражнения на развитие координации»	0	2	0	0
3.4.	Тема «Упражнения для развития выносливости»	0	2	0	0
3.5.	Тема «Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке»	0	2	0	0
4.	Раздел «Волейбол»		6		
4.1	Тема «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»	0	1	0	0
4.2.	Тема «Совершенствование нижней прямой подачи»	0	1	0	0
4.3.	Тема «Обучение верхней прямой подачи»	0	1	0	0
4.4.	Тема «Совершенствование верхней прямой подачи»	0	1	0	0
4.5.	Тема «Совершенствование техники подач. Учебная игра»	0	1	0	0
4.6.	Тема «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»	0	1	0	0
Всего 3 семестр		0	34	0	0
4 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»	0	10	0	0
1.1.	Тема «Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья»	0	2	0	0
1.2.	Тема «Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x 10раз»	0	2	0	0

1.3.	Тема «Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу»	0	2	0	0
1.4.	Тема «Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба»	0	2	0	0
1.5.	Тема «Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча»	0	2	0	0
2	Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»	0	10		
2.1.	Тема «Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра»	0	2	0	0
2.2.	Тема «Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол»	0	4	0	0
2.3.	Тема «Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек»	0	2	0	0
3	Раздел «Спортивные игры. Волейбол»	0	12		
3.1.	Тема «Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач»	0	2	0	0
3.2.	Тема «Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела»	0	2	0	0
3.3.	Тема «Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован»	0	4	0	0
3.4.	Тема «Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений»	0	4	0	0
Всего 4 семестр		0	32	0	0

2.3. Содержание учебной дисциплины:

1 семестр

Раздел 1. «Раздел «Теоретическая часть»

Тема 1.1. «Тема «Основы здорового образа жизни.»: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи.

Тема 1.2. «Физическая культура в обеспечении здоровья»: Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Режим в учебной деятельности. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, массаж.

Раздел 2 «Легкая атлетика»

Тема 2.1. «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»: Общие требования безопасности по всем видам спорта. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Тема 2.2 «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Кувырок вперед с последующим ускорением. Выбегание под продольной планкой. 10 пробеганий поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий. Старты из различных положений.

Тема 2.3. «Низкий старт и стартовый разгон»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (силы, координации). Используются упражнения, которые включают в себя передвижения при помощи рук и ног: бег 100 м. на результат.

Тема 2.4. «Прыжки в длину с места»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Показать технику прыжка, акцентируя внимание на мягком приземлении. Выполнить пробные, укороченные прыжки (фронтально, посменно). Провести зачетные прыжки (по 3 попытки). Объявить результаты и оценки.

Тема 2.5. «Прыжки в длину с разбега»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Существуют три способа прыжков - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.

Раздел 3 «Баскетбол»

Тема 3.1. «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»: Общие требования техники безопасности по баскетболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам игры в баскетбол.

Тема 3.2. «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»: Строевые приемы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра.

Тема 3.3. «Ведение мяча»: Разминка: - бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Учебная игра.

Тема 3.4. «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте»: . Разминка:- бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. 1. Жонглирование мячом. 2. Индивидуальная работа с мячом. 3. Работа в тройках. 4. Работа в парах у стены. 5. Учебная игра. Построение. Сообщение итогов урока. Сообщение оценок за урок.

Тема 3.5. «Ловля и передачи мяча»: Разминка: - бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача двумя руками с отскоком от пола. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Раздел 4 «Гимнастика»

Тема 4.1. «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»: Общие требования техники безопасности по гимнастике. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам гимнастики.

Тема 4.2. «Техника основных акробатических элементов»: Выполнение комплекса изучаемых двигательных действий и их комбинация Разучивание комбинаций из основных элементов. Кувырок вперёд прыжком, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев. Кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, перекаатом назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев. Из стойка «старт пловца» два темповых кувырка вперёд (второй - со скрещиванием ног) поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360, кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев.

Тема 4.3. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперёд назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастический палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

2 семестр

Раздел 1 «Лыжная подготовка»

Тема 1.1. «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»: Общие требования техники безопасности по лыжной подготовке. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований.

Тема 1.2. «Одновременный бесшажный ход»: После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед. Полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. Показ техники в целом. На учебном кругу закрепить технику бесшажного хода.

Тема 1.3. «Одновременный одношажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед (назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 1.4. «Совершенствование одновременного одношажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед (назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 1.5. «Одновременный двухшажный ход»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов. Увеличить подвижность плечевого сустава, подвижность коленного сустава, эластичность задней поверхности бедра, подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины. Отработать детали техники классических лыжных ходов. Выполнить ход в целом. Организовать группу для работы по станциям. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Способствовать развитию ловкости. Способствовать развитию выносливости. Прохождение дистанции 3 км.

Тема 1.6. «Совершенствование одновременного двухшажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. Показ техники в целом. Мах ногой на месте выполняют из положения стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

Тема 1.7. «Совершенствование техники одновременных ходов: Постановка цели и сообщение задач урока. Выполнить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции техникой одновременных ходов 5 км.

Тема 1.8. «Попеременный двухшажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. Попеременный двухшажный ход выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

Раздел 2 «Волейбол»

Тема 2.1. «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»: Общие требования техники безопасности по волейболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований игры в волейбол.

Тема 2.2. «Передачи мяча»: Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. 1. Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх - вперед и над собой. Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Сочетание передач: длинные – низкие. 2. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте. Передачи, различные по расстоянию. 3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача в пределах зоны нападения на расстояние 5-6 м. Передачи с задней линии в зону нападения.

Тема 2.3. «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подводящие упражнения в парах. Верхняя передача над собой и передача партнеру. И.П. – стоя на одном колене. Верхняя передача партнеру. Прием мяча снизу после набрасывания верхней передачей партнером. Прием мяча снизу с продвижением к партнеру. Игра: «Мяч в воздухе» Учебная игра «Волейбол» с заданием: игра в три касания. Построение. Подведение итогов урока.

Тема 2.4. «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»: Ходьба. Прыжки. Бег. Перемещения. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. ОРУ на месте. Упражнения с набивным мячом: Передача двумя руками снизу. Передача снизу правый, то

же – левой. Передача двумя руками сверху. Упражнения с волейбольным мячом: Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу. Передача сверху над собой. Передача в парах. Передача после отскока от пола. Передача со сближением и расхождением. Прием снизу «вратарь». Построение. Упражнения на восстановления дыхания.

Тема 2.5. «Поддачи мяча в волейболе»: 1. Верхняя прямая подача. подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. 2. Верхняя боковая подача. подача подряд 20 попыток. подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. подача с различной силой, на силу и точность. 3. Планирующая подача. подача мяча, установленного в держателе. подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

Раздел 3 «Легкая атлетика»

Тема 3.1. «Метание малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Специально беговые упражнения. Бросок с одного шага из положения, стоя лицом по направлению метания. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.

Тема 3.2. «Совершенствование техники метания малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. Пробегание предварительного и основного разбегов с имитацией финального усилия. То же с выпуском снаряда.

Тема 3.3. «Бег на средние дистанции»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м. Повторные пробегания 30-40 метровых отрезков с ускорением. Подведение итогов.

Тема 3.4. «Совершенствование бега на средние дистанции»: Разминка общая: медленный бег 800, упражнения на растягивание, специально беговые упражнения. Бег 1500 метров на результат.

3 семестр

Раздел 1 «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Совершенствование техники метания гранаты»: Совершенствование техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения.

Тема 1.2. «Обучение эстафетному бегу.»: Обучение технике передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Эстафета 4 по 100м; 4 по 200м.

Тема 1.3. «Совершенствование техники эстафетного бега»: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Сдача передачи эстафетной палочки с партнером.

Тема 1.4. «Сдача контрольных нормативов»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

Раздел 2. Баскетбол

Тема 2.1. «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие "чувства мяча и координационных способностей. Совершенствование техники ловли - передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Тест - за 15 секунд по сигналу учителя, обвести без ошибок 6 стоек, 2 шага - бросок в корзину и возвратиться обратно (ведение мяча по прямой). Учебная игра баскетбол - 5-6 минут. Подведение итогов урока.

Тема 2.2. «Броски мяча по кольцу после ведения»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Подведение итогов.

Тема 2.3. «Броски по кольцу после ведения с различных точек»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Ручеёк». Передачи мяча в тройках в движении с атакой по кольцу. Подвижная игра «Добей мяч». Учащиеся находятся на штрафной линии. На пару – один мяч. Один из пары делает бросок по кольцу – борьба за отскок – овладевший мячом атакует кольцо с сопротивлением. Тренировочная игра. Штрафные броски. Построение, подведение итогов.

Тема 2.4. «Штрафной бросок»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Из круга вышибала». Штрафные броски в кольцо, Подвижная игра «10 штрафных». Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.

Тема 2.5. «Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок»: Сообщение задач урока, повороты на месте. Медленный бег с заданиями (приставным шагом в стойке защита, подскок у баскетбольного щита с 2-х шагов). Упражнения в движении. Передача мяча в парах от груди, правой от плеча, отскоком от пола перемещаясь в сторону щита приставным шагом, бросок в кольцо, подобрать мяч, поменяться местами. Перестроение – капитан под щитом. Ведение, передача щитом капитану, перемещение на штрафную линию, передача, бросок двумя в кольцо. Ведение змейкой дальней рукой от стойки, бросок, с 2-х шагов, подбор, вернуть мяч дальней передачей. Передача в парах. Ведение по линии, под кольцом передать мяч, выбежать на штрафную линию, принять мяч, выполнить бросок в кольцо. Учебная игра.

Раздел 3. «Гимнастика»

Тема 3.1. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперёд назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще-развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

Тема 3.2. «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя(лёжа) на низкой перекладине (девушки). Отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высотой опорой для рук и ног. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Комплексы упражнения с гантелями с индивидуально подобранным весом (движение руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Тема 3.3. «Упражнения на развитие координации»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), Кувырки по наклонной плоскости. Преодоление препятствий. Прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Тема 3.4. «Упражнения для развития выносливости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тел. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Тема 3.5. «Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

Раздел 4. «Волейбол»

Тема 4.1. «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи.

Тема 4.2. «Совершенствование нижней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи: Учебная игра.

Тема 4.3. «Обучение верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. Подача подряд 20 попыток. Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 4.4. «Совершенствование верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. Подача подряд 20 попыток. Подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. Подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. Подача мяча, установленного в держателе. Подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 4.5. «Совершенствование техники подач. Учебная игра»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Объяснение и показ техники выполнения. Имитация удара. Имитация подачи. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу. Передача мяча в парах в глубину площадки. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.

Тема 4.6. «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»: Сдача контрольных нормативов по волейболу: 30 передач мяча через сетку с партнером; подача (верхняя прямая, нижняя прямая подача) из 10 подач 7 попасть в любую зону площадки.

4 семестр

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья»: Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья.

Тема 1.2. «Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x 10раз»: Разминка общая: медленный бег 800, упражнения на растягивание, специально беговые упражнения. Бег 200м x 10 раз на результат.

Тема 1.3. «Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Кроссовый бег 30 мин на результат.

Тема 1.4. «Бег на короткие дистанции»: Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба.

Тема 1.5. «Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча»: Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям.

Раздел 2. «Спортивные игры. Баскетбол»

Тема 2.1. «Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра»: Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики

Тема 2.2. «Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол»: Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания.

Тема 2.3. «Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек»: Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Сдача контрольных упражнений.

Раздел 3. «Спортивные игры. Волейбол»

Тема 3.1. «Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач»: Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия

Тема 3.2. «Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела»: Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела.

Тема 3.3. «Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован»: Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован. Физическая подготовленность. Самовоспитание.

Тема 3.4. «Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений»: Объяснение и показ техники выполнения. Имитация удара. Имитация подачи. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу. Передача мяча в парах в глубину площадки. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.

2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – Не предусмотрены

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1.1. Наличие спортивного зала

Реализация программы дисциплины требует наличия игрового спортивного зала, гимнастического зала, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базы. Спортивные площадки должны быть оснащены типовым оборудованием, указанным в требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.

3.1.2. Оборудование учебного кабинета / спортивного зала включает: рабочее место преподавателя, аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; легкоатлетический, лыжный, гимнастический инвентарь.

3.1.3. Перечень программного обеспечения:

Пакет Microsoft Office.

Пакет LibreOffice.

Пакет OpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> (дата обращения: 31.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др. ; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. — 148 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html> (дата обращения: 30.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов: Профобразование, 2020. — 214 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html> (дата обращения: 21.02.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

2. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа; Саратов: Профобразование, 2021. — 158 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102250.html> (дата обращения: 30.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование; Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/101087.html> (дата обращения: 30.06.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

4. Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом: учебно-методическое пособие [для обучающихся по образовательным программам среднего профессионального образования] / М. А. Лобастова ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2022. — 70 с. — URL: <https://library.altspu.ru/dc/pdf/lobastova.pdf> (дата обращения: 08.12.2022). — Текст (визуальный) : электронный.

5. Лобастова, Р. А. Подготовка, оформление и защита реферата: методические рекомендации / Р. А. Лобастова ; Алтайский государственный педагогический университет. — Барнаул: АлтГПУ, 2023. — 44 с.: ил. — URL: https://library.altspu.ru/dc/pdf/lobastova_2023.pdf (дата обращения: 29.11.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>.
2. Правовая система КонсультантПлюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/>
3. Правовая система ГАРАНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/>

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Перечень результатов освоения дисциплины с указанием форм контроля и средств оценивания

Индексы компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ОК 08	Умеет: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Вопросы для самоконтроля Контрольные нормативы Тестовые задания Вопросы к зачету
ОК 08	Знает: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	

4.2. Технологическая карта оценивания результатов обучения по видам учебной работы

Перечень компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства
1 семестр		
ОК 08	Лекции	Вопросы для самоконтроля
ОК 08	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 08	Самостоятельная работа	Тестовые задания
2 семестр		
ОК 08	Лекции	Вопросы для самоконтроля
ОК 08	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 08	Самостоятельная работа	Тестовые задания

3 семестр		
ОК 08	Лекции	Вопросы для самоконтроля
ОК 08	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 08	Самостоятельная работа	Тестовые задания
4 семестр		
ОК 08	Лекции	Вопросы для самоконтроля
ОК 08	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 08	Самостоятельная работа	Тестовые задания
ОК 08	Зачет	Вопросы к зачету

4.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

СЕМЕСТР 1

4.3.1. Вопросы для самоконтроля

1. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Биосоциальная сущность человека.
6. Организм человека как единая биологическая система.
7. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
9. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
10. Здоровый образ жизни и его составляющие.
11. Мотивы формирования здорового образа жизни.
12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
13. Методические принципы физического воспитания.

4.3.2. Контрольные нормативы:

Юноши

Контроль- ные нормативы (юноши)	критерии	оценок	
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	13, 4	13,8	14,2
Челночный бег 10*10 м (сек.)	27	29	31
Упражнение на пресс	40	30	20
Прыжки в длину с места (см)	230	210	180
Подтягивание на высокой перекла- дине	13	11	8

Девушки

Контроль- ные нормативы (девушки)	критерии	оценок	
	«5»	«4»	«3»

Бег 100 м (сек)	14, 8	15,2	15, 6
Челночный бег 10*10 м (сек.)	30	31	33
Упражнение на пресс	25	20	15
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Подтягивание на низкой перекла- дине	20	10	5

4.3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

Тестовое задание № 2

В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в левую;
- из левой руки в правую;
- в любую руку.

Тестовое задание № 3

Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

СЕМЕСТР 2

4.3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы методики обучения движениям.
5. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.
9. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
11. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Физическая культура личности.

4.3.2. Контрольные нормативы:

Контрольное упражнение	Девушки			Юноши		
	« 5»	« 4»	« 3»	« 5»	« 4»	« 3»
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	1 9.00	2 1.00	б /вр	-	-	-
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	-	-	-	2 5,50	2 7,20	б /вр

4.3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

К попеременным ходам относятся....

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход;
- г) все вышеперечисленные.

Тестовое задание № 2

Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;
- б) плугом;
- в) перешагиванием;
- г) все вышеперечисленные варианты.

Тестовое задание № 3

Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) плавание
- б) лыжный спорт
- в) легкая атлетика
- г) баскетбол

СЕМЕСТР 3

4.3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Биосоциальная сущность человека.
2. Организм человека как единая биологическая система.
3. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Ценности физической культуры.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Мотивы формирования здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства физического воспитания.
11. Методы физического воспитания.
12. Основы методики обучения движениям.
13. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

4.3.2. Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Координационный тест – челночный тест 3x10 м (с)	8 ,4	9 ,3	9 ,7	7 ,3	8 ,0	8 ,3
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (ю) и на низкой перекладине (д), кол-во раз	2 0	1 0	5	1 3	1 1	8

4.3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Какого эстафетного бега не существуют?

А) 4x400м

б) 4x100м

в) круговая эстафета

г) эстафета «шведка»

Тестовое задание № 2

Сколько игроков-баскетболистов одновременно находятся на баскетбольной площадке во время игры?

А) 5

б) 10

в) 12

Тестовое задание № 3

Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

а) 3 шага;

б) 2 шага;

в) 1 шаг.

СЕМЕСТР 4

4.3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
2. Личная гигиена при занятиях легкой атлетикой.
3. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
4. Высота корзины и баскетбольного щита (размеры).
5. Правила соревнования по баскетболу.
6. Жесты и судейство в баскетболе.
7. Правила техники безопасности при занятиях волейбола.
8. До какого счета играют в каждой партии.

4.3.2. Контрольные нормативы:

Контрольный норматив	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	14 ,5	1 5,0	15,5	12, 5	1 3,0	13,5

Ме- тание гра- наты (м)	27	2	16	42	3	30
		2			6	

Выполнение контрольных упражнений по баскетболу:

1.

едение мяча – остановка (шагом, прыжком) – передача на точность из 10 попыток (по 5 каждой рукой + *) с расстояния 7 м в квадрат 50×50 см (кол-во попаданий).

2.

едение мяча, обводка пяти стоек бросок в движении с правой стороны правой рукой – подбор мяча – обводка штрафного круга левой рукой – бросок в движении левой рукой с левой стороны – подбор и ведение к противоположному кольцу – остановка и бросок с дистанции 3-4 метра от кольца (сек). За каждый промах к итоговому результату добавляется одна секунда.

Критерии оценивания:

№	Контрольные упражнения	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1	Контрольное упражнение №1	*5	*6	7*
2	Контрольное упражнение №2	27	25	23
		(юноши)	(юноши)	(юноши)
		30	28	26
		(девушки)	(девушки)	(девушки)

Выполнение контрольных упражнений по волейболу:

1. Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз). ¹

2. Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз). ¹

¹ Учитывается количество правильно выполненных упражнений из пяти попыток.

Критерии оценивания:

№	Тесты	Оценка, балл		
		«3»	«4»	«5»
1.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз)	2	3	4
2.	Нападающий удар из 5 попыток (кол-во раз)	2	3	4

4.3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Сколько метров необходимо пройти после бега, чтобы восстановить дыхание?

- а) 5 -10 м;
- б) 10 -15 м;
- в) 20 -25 м.

Тестовое задание № 2

Как правильно дышать во время бега?

- а) через рот;
- б) через нос;
- в) значения не имеет;
- г) вдох через нос, выдох через рот;

д) вдох через рот, выдох через нос.

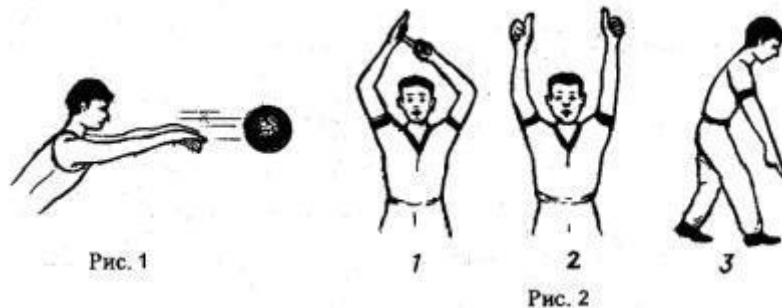
Тестовое задание №3

На рис. 1 показан способ передачи мяча

а) двумя руками от живота;

б) двумя руками от груди;

в) двумя руками от головы.



Тестовое задание №4

Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия соперников.

Тестовое задание №5

Тактическим действием в нападении не является:

а) подача;

б) передача;

в) блокировка.

Тестовое задание №6

Как разыгрывается начало игры?

а) передачей из-за лицевой линии;

б) подачей из-за лицевой линии;

в) подачей из зоны защиты.

4.3.4. Вопросы к зачету

1. Правила приёма водных процедур, воздушных и солнечных ванн.
2. Физическое содержание закаливания.
3. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой.
4. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
5. Питание и двигательный режим студентов
6. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до учебных занятий, физкультурных минут.
7. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
8. Двигательный режим.
9. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
10. Правила безопасности на воде.
11. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
12. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений
13. Основные приёмы самоконтроля.
14. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.
15. Пагубность вредных привычек.
16. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
17. Значение утренней гимнастики.
18. Разминка: Физические механизмы и значение.

19. Физические качества человека. Средства и методы их формирования.
20. Прикладная значимость некоторых видов спорта.

5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Сопоставление шкал оценивания

Отлично (высокий уровень)	Хорошо (базовый уровень)	Удовлетворительно (пороговый уро- вень)	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
Зачтено			Не зачтено

Неудовл.: не достигнут

Удовл. Пороговый уровень:

Знает: физиологические системы организма и закономерности совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения.

Умеет: организовать собственную деятельность; решать проблемы в области физической культуры; работать в коллективе и в команде; использовать базовые комплексы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре и навыками различных видов физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования.

Хорошо. Базовый уровень:

Знает: организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Умеет: организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач; решать проблемы и оценивать риски в области физической культуры; работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение; использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культуры.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре; способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.

Отлично. Высокий уровень:

Знает: организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Умеет: организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач; решать проблемы и оценивать риски в области физической культуры; работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение; использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных

возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культуры; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и приемы их устранения; использовать творческие средства и методы физического воспитания для самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре; способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.