

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 09.12.2024 21:53:19

Уникальный программный ключ:

170b62a2aaba69ca249560a5d2da2e160409df5bae6a21ca429f341f68e853

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

Тарский филиал

ППССЗ по специальности 21.02.19 Землеустройство

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ППССЗ

 М.А. Петров

« 21 » 06 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ


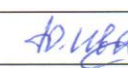

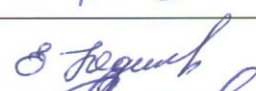
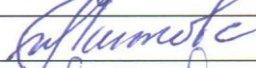

Директор

 А.Н. Яцунов

« 21 » 06 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
СГ.04 Физическая культура**

Очная форма обучения

| | | |
|--|--|---------------|
| Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение | Отделение среднего профессионального образования | |
| Выпускающее подразделение ППССЗ | Отделение среднего профессионального образования | |
| Разработчики РПУД (внутренние и внешние): | | |
| Ведущий преподаватель (руководитель) дисциплины |  | Н.Н. Изгурова |
| Внутренние эксперты: | | |
| Председатель ПЦМК |  | Ю.Н. Иванова |
| Заведующий отделением среднего профессионального образования |  | Ю.Н. Иванова |
| Заместитель директора по ОиНД |  | Е.В. Юдина |
| Начальник отдела ООиНД |  | И.А. Титова |
| Заведующая библиотекой |  | С.В. Малашина |

Тара 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.01 Математические методы решения прикладных профессиональных задач

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК-8, ОК-4

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ПК | Код умений | Умения | Код знаний | Знания |
|------------|------------|---|------------|---|
| ОК 8 | Уо 08.01 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | Уо 08.02 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | Зо 08.02 | основы здорового образа жизни |
| | Уо 08.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности | Зо 08.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии/специальности |
| | | | Зо 08.04 | средства профилактики перенапряжения |
| ОК 04 | Уо 04.01 | организовывать работу коллектива и команды | Зо 04.01 | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| | Уо 04.01 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Зо 04.02 | основы проектной деятельности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 152 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | |
| Промежуточная аттестация экзамен | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч | Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 26/2 | ОК-8, ОК-4 |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Содержание учебного материала | 2 | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 26 | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| | В том числе практических занятий | - | |
| Самостоятельная работа обучающихся² | - | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 44/2 | ОК-8, ОК-4 |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Содержание учебного материала | 2 | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | 2. Техника прыжка в длину с места | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника беговых упражнений | 16 | | |
| Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого и низкого | | | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

² Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

| | | | |
|---|---|-------------|------------|
| | <p>старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., 300 м и 500 м, контрольный норматив</p> <p>Практическое занятие 4. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив</p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 14 | |
| | Практическое занятие 6. Разучивание комплексов специальных упражнений | | |
| Практическое занятие 7. Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | | |
| Практическое занятие 8. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника бега на средние дистанции. | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 9. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | 14 | |
| | Практическое занятие 10. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| Практическое занятие 11. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | | | |
| Практическое занятие 12. Техника метания гранаты | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 3. Игровые виды спорта | | 40/2 | ОК-8, ОК-4 |
| Тема 3.1. Баскетбол | Содержание учебного материала | 2 | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | |

| | | | |
|--|--|----|------------|
| | 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | | |
| | 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола | | |
| | 4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие 13. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места, ведения и передачи мяча в баскетболе | 18 | |
| | Практическое занятие 14. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок, перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | Практическое занятие 15. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Тема 3.2. Волейбол | Содержание учебного материала | | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | 2. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |
| | 3. Техника прямого нападающего удара | | |
| | 4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом | | |
| | В том числе практических занятий | | |
| | Практическое занятие 16. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке, подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | 22 | |
| Практическое занятие 17. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, | | | |

| | | | |
|--|--|-------------|------------|
| | <p>взаимодействие игроков, техники нижней подачи и приёма после неё, техники прямого нападающего удара</p> <p>Практическое занятие 18. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.</p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика | | 21/2 | ОК-8, ОК-4 |
| Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Содержание учебного материала | 2 | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Техника коррекции фигуры | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 19. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | 10 | |
| | Практическое занятие 20. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 22 | ОК-8, ОК-4 |
| Тема 5.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | ОК-8, ОК-4 |
| | 1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)). | | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 22 | |
| | Практическое занятие 21. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Практическое занятие 22. Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по | | |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|------------|
| | пересечённой местности до 5 км. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| Промежуточная аттестация | | ** | ОК-8, ОК-4 |
| Всего: | | <i>152/8</i> | ОК-8, ОК-4 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране..

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.2. Основные электронные издания

| | | |
|---|-------------|---|
| Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/133353 — Режим доступа: для авториз. пользователей. | электронное | https://e.lanbook.com |
| Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. — Москва: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378 — Режим доступа: для авториз. пользователей. | электронное | http://znanium.com/ |
| Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Москва: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1020559 — Режим доступа: для авториз. пользователей. | электронное | http://znanium.com/ |


| | | |
|--|-------------|---|
| Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: https://e.lanbook.com/book/183498 – Режим доступа: для авториз. пользователей | электронное | https://e.lanbook.com |
| Филиппова Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905554 – Режим доступа: для авториз. пользователей. | электронное | http://znanium.com/ |
| Среднее профессиональное образование : теоретический и научно-методический журнал / Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва. - ISSN 1990-679. – Текст : непосредственный. | печатное | Комплект номеров |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|--|
| Знания: | | |
| Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения; правила взаимодействия между игроками в командных видах спорта | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений; демонстрировать знания правил игровых командных видов спорта | Устный опрос, тестирование. результаты выполнения контрольных нормативов |
| Умения: | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности демонстрировать умения командной работы | Выполнение практических заданий, выполнение комплекса упражнений, выполнение индивидуальных заданий, владение навыками контроля и оценки. |

| | | |
|---|--|--|
| Выполнять физические упражнения в команде | | |
|---|--|--|

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
СГ.04 Физическая культура
21.02.19 Землеустройство


| |
|---|
| 1) Рассмотрена и одобрена: |
| а) На заседании предметно цикловой методической комиссии протокол № 5 от 05.04.2023 г. Председатель ПЦМК  Иванова Ю.Н. |
| б) На заседании методической комиссии протокол № 7 от 11.04.2023 г. Председатель методической комиссии  Юдина Е.В. |
| 2) Рассмотрена и одобрена внешним экспертом |
| ООО Тарасибэлектромонтаж, директор  Серебренников В.Н.  |

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура
в составе ППСЗ
21.02.19 Землеустройство


Ведомость изменений

| № п/п | Вид обновлений | Содержание изменений, вносимых в ОПОП | Обоснование изменений |
|-------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Обновление на 2024/25 учебный год | Актуализация списка литературы | Ежегодное обновление |

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании предметно-цикловой методической комиссии, протокол № 6 от «19» марта 2024 г.

Председатель ПЦМК  /Иванова Ю.Н./

Одобрена методической комиссией отделения СПО, протокол № 6 от «26» марта 2024 г.

Председатель методической комиссии отделения СПО  /Юдина Е.В./

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет
имени П.А. Столыпина»**

Тарский филиал

21.02.19 Землеустройство

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
СГ.04 Физическая культура**

| | |
|---|----------------------|
| Обеспечивающее преподавание дисциплины подразделение | отделение СПО |
| Разработчик: | |
| Преподаватель | Н.Н. Ижгурова |
| Тара 2023 | |

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины СГ 04 Физическая культура
2. ФОС включает оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.
3. ФОС позволяет оценивать знания, умения, направленные на формирование компетенций.
4. ФОС разработан на основании положений основной образовательной программы по специальности 21.02.19 Землеустройство дисциплины СГ 04 Физическая культура
5. ФОС является обязательным обособленным приложением к рабочей программе.

**ЧАСТЬ 1. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

1.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной дисциплины в рамках педагогического контроля

II. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Показатели оценки образовательных результатов |
|--|---|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | |
| Уо 04.01 | организовывать работу коллектива и команды |
| Уо 04.02 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| Зо 04.01 | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| Зо 04.02 | основы проектной деятельности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | |
| Уо 08.01 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| Уо 08.02 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| Уо 08.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности |
| Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| Зо 08.02 | основы здорового образа жизни |
| Зо 08.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии/специальности |
| Зо 08.04 | средства профилактики перенапряжения |

III. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ И ТИПОВ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ЭЛЕМЕНТАМ ЗАНИЙ И УМЕНИЙ

| Содержание курса | Форма контроля | Знания | Умения |
|--|--|----------------------|----------------------|
| Текущий контроль | | | |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности | Устный ответ; решение ситуационных задач | Зо 04.01 | Уо 08.01 |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места | Устный ответ; решение практических задач | Зо 04.03 | Уо 08.02 |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | | Зо 04.02 Зо 04.03 | Уо 08.04 |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов | | Зо 04.05 | Уо 08.05 |
| Раздел 3. Игровые виды спорта | | | |
| Тема 3.1. Баскетбол | | Зо 04.03 | Уо 08.03 |
| Тема 3.2. Волейбол | | Зо 04.03 | Уо 08.03 |
| Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика | | | |
| Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Решение практических задач | Зо 04.02 | Уо 08.02 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | | |
| Тема 5.1. Лыжная подготовка | | Зо 04.05 | Уо 08.03 |
| Промежуточный контроль | | | |
| Зачет/дифференцированный зачет | тестирование | Зо 04.05 Зо 04.03 | Уо 08.03 Уо 08.05 |

ЧАСТЬ 2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков.

Часть 2.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

2.1.1 Средства для входного контроля

Входной контроль проводится в рамках первого практического занятия с целью выявления реальной готовности обучающихся к освоению данной дисциплины за счёт знаний и умений, сформированных в старших классах средней школы на уроках физической культуры. Входной контроль разрабатывается при подготовке рабочей программы учебной дисциплины. Входной контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | |
|--|------------|-----------|
| | юноши | девушки |
| Легкая атлетика | | |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 9,2(сек) | 9,8(сек) |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,30(мин) | 2,1(мин) |
| Бег 100 м, секунд | 13,8(сек) | 16,2(сек) |
| Бег 3000 м, мин | 12,20 | - |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжки в длину с места | 230(см) | 185(см) |
| Подтягивание перекладине | 12(раз) | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32(раз) | 20(раз) |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55(раз) | 42(раз) |
| Лыжная подготовка | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 5,45 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 12,00 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 18,00 |
| Волейбол | | |
| Верхняя, передача мяча через сетку | 10(раз) | 10 (раз) |
| Нижняя передача мяча через сетку | 10(раз) | 10 (раз) |
| Подачи мяча по зонам (десять попыток) | 5 (раз) | 5(раз) |
| Баскетбол | | |
| Штрафные броски (десять попыток) | 5(раз) | 5(раз) |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 3(раза) | 2(раза) |
| Введение мяча 8 площадок | 10(сек) | 13(сек) |

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.

- оценка **«хорошо»** выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.

-оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.

-оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

2.1.2 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы «Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.

2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.

4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом»

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Самоконтроль, его основные методы.
4. Контроль уровня совершенствования психофизических качеств.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Общефизическая подготовка»

1. Задачи и организация самостоятельных занятий по общефизической подготовке.
2. Правильная осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.
3. Профилактика простудных заболеваний.
4. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
5. Закаливание, его виды, значение для здоровья человека.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Отдельные виды легкой атлетики»

1. Содержание легкой атлетики.
2. Основы техники ходьбы и бега.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Основы техники прыжков и метаний.
5. Техника прыжков в длину.
6. Техника толкания ядра.

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Гимнастика»

1. Значение отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Методика развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
3. Методы индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий гимнастикой.
4. Развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям.
5. Методика обучения отдельным гимнастическим упражнениям.
6. Анализ современной методики подготовки гимнастов на различных этапах становления спортивного мастерства

ВОПРОСЫ

для самостоятельного изучения темы

«Баскетбол»

1. Место занятий, инвентарь.
2. Общая и специальная подготовка.
3. Основы техники и тактики игры.

4. Техника падения.
5. Техника защиты.
6. Тактика защиты.
7. Тактика падения.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Волейбол»

1. Правила личной гигиены спортсмена. Поддача мяча.
2. Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).
3. Действия с мячом. Поддача мяча.
4. Действия с мячом. Нападающий удар.
5. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
«Футбол»

1. Развитие футбола в России.
2. Правила игры в футбол.
3. Место занятий, оборудование.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Техника игры в футбол.
6. Тактика игры в футбол.
7. Участие в соревнованиях по футболу.

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

| |
|--|
| 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля). |
| 2) На этой основе составить развернутый план изложения темы |
| 3) Выбрать форму отчетности конспектов (план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема, опорный конспект) |
| 2) Оформить отчетный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями |
| 3) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем |
| 4) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы |
| 5) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время |

Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | |
|---|------------|-----------|
| | юноши | девушки |
| Легкая атлетика | | |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 9,1(сек) | 9,6(сек) |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,15(мин) | 1,50(мин) |
| Бег 100 м, секунд | 13,0(сек) | 16,0(сек) |
| Бег 3000 м, мин | 12,20 | - |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжки в длину с места | 240(см) | 187(см) |
| Подтягивание перекладине | 14(раз) | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 36(раз) | 23(раз) |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 58(раз) | 44(раз) |
| Лыжная подготовка | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,1 | 5,20 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,0 | 11,50 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,0 | 17,40 |
| Волейбол | | |
| Верхняя, передача мяча через сетку | 13(раз) | 12 (раз) |

| | | |
|--|-----------|------------|
| Нижняя передача мяча через сетку | 13(раз) | 12 (раз) |
| Подачи мяча по зонам (десять попыток) | 6 (раз) | 6(раз) |
| Баскетбол | | |
| Штрафные броски (десять попыток) | 6(раз) | 6(раз) |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 4(раза) | 3(раза) |
| Введение мяча 8 площадок | 9,50(сек) | 12,40(сек) |

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.
- оценка **«хорошо»** выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

2.1.3. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины

Процедура проведения дифференцированного зачёта

Плановая процедура получения дифференцированного зачёта обучающимся очной формы обучения:

- 1) Обучающийся сдаёт имеющиеся задолженности по дисциплине;
- 2) В период зачётной недели обучающийся получает дифференцированный зачёт.

Контрольные нормативы

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | |
|--|------------|------------|
| | юноши | девушки |
| Легкая атлетика | | |
| Челночный бег 4x9 м, сек | 9,0(сек) | 9,5(сек) |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,0(мин) | 1,40(мин) |
| Бег 100 м, секунд | 12,5(сек) | 15,4(сек) |
| Бег 3000 м, мин | 12,20 | - |
| Общая физическая подготовка | | |
| Прыжки в длину с места | 250(см) | 190(см) |
| Подтягивание перекладине | 15(раз) | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 38(раз) | 25(раз) |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 60(раз) | 45(раз) |
| Лыжная подготовка | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,0 | 5,0 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 9,40 | 11,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 13,30 | 17,00 |
| Волейбол | | |
| Верхняя, передача мяча через сетку | 15(раз) | 13 (раз) |
| Нижняя передача мяча через сетку | 15(раз) | 13 (раз) |
| Подачи мяча по зонам (десять попыток) | 7 (раз) | 6(раз) |
| Баскетбол | | |
| Штрафные броски (десять попыток) | 7(раз) | 6(раз) |
| Броски из-за 3-х очковой дуги (десять попыток) | 4(раза) | 3(раза) |
| Введение мяча 8 площадок | 9,30(сек) | 12,30(сек) |

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения правильная.
- оценка **«хорошо»** выставляется, если контрольные нормативы выполнены в полном объёме, техника выполнения выполнена неправильно.
- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы выполнены не в полном объёме, техника выполнения отдельных нормативов выполнена не правильно.
- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если контрольные нормативы не выполнены.

Тестовые задания для прохождения итогового тестирования

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
 - А) игры отличались миролюбивым характером
 - Б) в период проведения игр прекращались войны**
 - В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
 - Г) Олимпийские игры имели мировую известность
2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
 - А) Организация объединенных наций
 - Б) Международный совет физического воспитания и спорта
 - В) Международный олимпийский комитет**
 - Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

7. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе**

10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис**

11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка**

12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) **Англия**

24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) **Яшин**
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) **«фосбери-флоп»**

26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) **бег на 100 метров**
- Г) марафонский бег

27. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) **бег по пересеченной местности**
- Г) разбег перед прыжком

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) **выносливость**
- Г) ловкость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) **гонка на 50 км**
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

30. Главный элемент тактики лыжника

- А) старт
- Б) лидирование
- В) **распределение сил**
- Г) обгон

31. Как называется закон в сфере физической культуре и спорту который был принят 29 апреля 1999 года
Введите ответ: (**Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в России»**)

32. Распределите от высшего к низшему законопроекты, применимые в физической культуре и спорте:

1. Конституция РФ;
2. Федеральный Закон о физической культуре и спорте в РФ».
3. Законы о физической культуре и спорте в субъектах РФ.
4. Подзаконные правовые акты.

33. Программа предусматривает проведение учебных занятий в объеме:

1. Одного часа в неделю.
2. Двух часов в неделю.

3. Трех часов в неделю.

4. Четырех часов в неделю.

34. Тематический план по физическому воспитанию это...

Введите ответ:

35. Производственная физическая культура это . . .

Введите ответ:

36. Задачи производственной физической культуры включают:

- 1. Подготовить организм к оптимальному включению профессиональной деятельности.**
- 2. Поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.**
- 3. Профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.**

37. Основные методы используемые на занятиях по физической культуре:

- 1. Фронтальный и поточный.**
- 2. Посменный и групповой.**
- 3. Индивидуальный.**
4. Массовый.

38. Соревновательный метод это . . .

Введите ответ:

39. Самоконтроль это . . .

Введите ответ:

40. Компоненты здоровья личности:

- 1. Физическое.**
- 2. Социальное.**
- 3. Духовное.**
4. Эстетическое.

41. Раскрытие потенциальных возможностей личности при занятиях физической культурой способствует формированию:

1. уверенности в себе.
2. Решительности и смелости.
3. Желание и реальная возможность преодолеть трудности.
- 4. Все ниже перечисленное.**

42. Функции физической культурой и спорта:

- 1. Общее развитие и укрепления здоровья.**
- 2. Подготовка к трудовой деятельности и защиты Родины.**
- 3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе.**
- 4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека.**

43. Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся:

- 1. Во всех типах учебных заведениях.**
- 2. Армии.**
- 3. На предприятии в режиме рабочего дня.**

44. Задачи физического воспитания личности являются:

- 1. Укрепления здоровья и закалывание.**
- 2. Физическое развитие личности.**
- 3. Совершенствование физических способностей.**
4. Выполнение нормативов ГТО

45. Физическое воспитание личности это...

Введите ответ:

46. Требования при составлении индивидуального комплекса упражнений:

1. Упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности.
2. Выполняться в определенной последовательности.
3. Носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания.
4. Нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки.
5. комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнения снижает эффективность.

47. В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяют на:

1. Методы расчлененного упражнения.
2. Методы целостного упражнения.
3. Метод индивидуального упражнения.

48. Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является:

1. Учебное занятие.
2. Тренировка.
3. Внеаудиторное занятие.

49. При планировании самостоятельных тренировочных занятий следует учитывать объективные факторы:

1. Требования, которые предъявляются к будущему специалисту.
2. Прикладные физические, специальные, психические качества, необходимые в профессиональной деятельности.
3. Уровень индивидуальной физической и функциональной подготовленности, физического развития, состояния здоровья. Допуск врача.
4. Мотивы, побуждающие к тренировочным занятиям.

50. Самостоятельное тренировочное занятие состоит:

1. Основной части.
2. Подготовительной части.
3. Заключительной части.
4. Вспомогательной части.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ответов на тестовые вопросы промежуточного контроля

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если получено 81% и более правильных ответов.
- оценка «хорошо» - получено от 71 до 80% правильных ответов.
- оценка «удовлетворительно» - получено от 61 до 70% правильных ответов.
- оценка «неудовлетворительно» - получено менее 61% правильных ответов.