

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»  
Колледж

Утверждена на заседании  
Ученого совета колледжа

22 марта 2019 г.  
Протокол №6

Рабочая программа дисциплины

### **Физическая культура**

Специальность

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

Квалификация

Форма обучения  
очная

Улан-Удэ  
2019

## **Пояснительная записка**

### **Цели освоения дисциплины**

способствовать формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

ОГСЭ. 04. Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### **В результате освоения дисциплины студент должен:**

Планируемые результаты обучения по дисциплине

#### **Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- о своих возможностях и ограничениях.

#### **Уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- вести здоровый образ жизни.

#### **Владеть:**

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

- ОК 8. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

### **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетные единицы, 0 часа.

№	Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 3		32	6
1	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 4		28	6
2	Физическая культура (ОФП)	28	6

№	Название разделов дисциплины	Практическое занятие	Самостоятельная работа
Семестр 5		32	6
3	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 6		24	6
4	Физическая культура (ОФП)	24	6
Семестр 7		32	6
5	Физическая культура (ОФП)	32	6
Семестр 8		18	6
6	Физическая культура (ОФП)	18	6

## Тематическое планирование курса

### Физическая культура (ОФП)

#### Семестр 3

#### Легкая атлетика

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. – Знакомство с содержанием видов легкоатлетических дисциплин - как средством физического воспитания. Обучение общеразвивающим упражнениям. Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости. Подвижные игры.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Обучение технике бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Совершенствование реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"; обучение специальным беговым упражнениям; обучение технике прыжкам в длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); специальные упражнения для развития прыгучести; развитие скоростных качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Тестирование физической подготовленности: отжимания в упоре лежа; подьёмы туловища (количество раз за 30 секунд); наклон вперед в положении сидя (см). Подвижные игры на развитие ловкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 4. Обучение технике бега на дистанцию 400 м. целостным методом: (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок); совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры с элементами прыжков.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 5. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м; тестирование физической подготовленности: юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту). Подвижная игра для развития ловкости; развитие гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 6. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м; дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун. Подвижные игры.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 7. Тестирование физической подготовленности: – Прыжки в длину с разбега; бег – 100 м; обучение комплексам круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность – развитие силы, ловкости и специальную выносливость)

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений

## **Футбол**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Знакомство с содержанием игры в футбол, с ее характеристикой как средства физического воспитания и вида спорта. – Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение перемещениям в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); обучение остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки); совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол; развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение ударам головой по мячу, подброшенному партнером: (серединой лба, боковой частью лба, на месте, в движении, в прыжке, с сопротивлением соперника); обучение вбрасыванию мяча; обучение удару по мячу носком и пяткой; обучение обманным движениям: «остановка ногой», «подброс мяча», «удар ногой»; совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №3. Обучение техническим приемам и тактическим комбинациям игры в футбол: обучение отбору мяча (выпадом, ударом ногой, подкатом, толчком плеча в плечо, перехват); тренировка отдельных тактических комбинаций используя варианты выполнения так называемых стандартных положений (начальный удар, штрафные, угловые удары и т. д.).

Совершенствование ударов по

мячу ногой: (удары в стенку с остановкой и без остановки отскочившего мяча; удары в цель, изображенную на стене, с расстояния 15-20 м. – отскочивший мяч надо остановить или выполнить удар без остановки; удар в ворота из штрафной зоны по летящему из-за ворот мячу (мяч набрасывает руками партнер); удары по воротам из различных точек поля). Совершенствование изученных технических приемов и тактических комбинаций в условиях двухсторонней учебной игры в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №4. Тестирование технической подготовленности на определение техники владения мячом: удар по мячу на дальность (м); вбрасывание мяча из-за боковой линии на дальность (м); удар по мячу на точность, по воротам с дистанции 25 м. (кол-во попаданий); развитие скоростно-силовых качеств и гибкости

*Самостоятельная работа.* 1 ч. Самостоятельное изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол.

## **Баскетбол**

---

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. Обучение технике ведению мяча в баскетболе (изучение взаимодействия руки с мячом при ведении; овладение навыками управления отскоком мяча – вперед, назад, вправо, влево; ведение мяча в движении – шагом, бегом, левым и правым боком, спиной вперед). Двухсторонняя учебная игра.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху и одной рукой от плеча); – Подвижные игры на развитие ловкости с использованием необычные исходные положения или изменение скорости, или темпа движений; обучение технике бросков мяча в корзину (броски с места: со штрафной линии, с точек вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки). Двухсторонняя учебная игра.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №3. Тестирование технической подготовленности баскетболиста: штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); знание правил игры.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Содержание игры в баскетбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в баскетбол. Самостоятельное изучение техники ведения и передачи мяча в баскетболе. Подготовка к тестированию технической подготовленности баскетболиста: – штрафной бросок с линии (оценивается количество попаданий в корзину из 10 бросков); знание правил игры.

### **Конькобежный спорт**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Ознакомление с техникой безопасности поведения на льду во время учебных занятий. Разучивание стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук. – Произвольное катание на коньках.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Обучение первым шагам (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег. Обучение технике бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). Произвольное катание на коньках.

*Самостоятельная работа.* 1 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание), техники выполнения стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках, маховых движений рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук.

Физическая культура (ОФП)

Семестр 4

**Конькобежный спорт**

---

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Обучение технике бега по прямой целостным методом (разучивание техники бега в медленном темпе, затем в ускоренном, подключая движение рук). Обучение технике бега по повороту во внутренней части катка. – Развитие специальной выносливости. Произвольное катание.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2 Сдача контрольных нормативов: бег на коньках по прямой; бег на коньках по повороту.

*Самостоятельная работа.* 1 ч. Самостоятельное изучение техники первых шагов (технике бега со старта), стартовому разгону и переходу на дистанционный бег; техники бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание); техники бега по повороту во внутренней части катка на беговой дорожке; техники притормаживания правым или левым коньком «полуплугом».

## **Лыжные гонки**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Обучение строевым приемам с лыжами. Обучение технике попеременного двухшажного хода. – Развитие координации и выносливости. (прохождение дистанции 2 км.).

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. Обучение технике торможения на лыжах плугом и полуплугом. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике падения и разворота на лыжах. Развитие выносливости (прохождение дистанции 4-5 км).

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение и совершенствование технике одновременных ходов: одношажный; двухшажный. Обучение технике падения. Развитие выносливости.

*Самостоятельная работа.* 1 ч. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Самостоятельное изучение техники строевых приемов с лыжами; техники попеременного двухшажного хода

## **Волейбол**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. – Обучение перемещению по площадке: (ходьба, бег приставными шагами правым боком, левым боком, спиной вперед, скрестными шагами, бег с поворотом на 180° и 360, прыжками на правой ноге и левой, на двух ногах).– Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении и в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону); Подвижные игры для развития ловкости. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. Обучение технике верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча). Обучение технике нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом). Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра; развитие координации.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тестирование технической подготовленности: – Верхняя подача по зонам на точность. – Нижняя подача по зонам на точность. –

Выполнение верхней передачи двумя руками над собой, в круге диаметром 3 м. (игрок выполняет упражнение в течении 20 сек., фиксируется количество раз (чем меньше, тем лучше);

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Содержание игры в волейбол, ее характеристика как средства физического воспитания и вида спорта. Правила игры в волейбол.

Самостоятельное изучение техники стоек и перемещений волейболиста в нападении и в защите (стойка, бег, ходьба, передвижения: приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места, толчком одной ногой с разбега, с места; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону). Самостоятельное изучение техники верхней передаче мяча, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, правильное положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча); нижней подачи мяча – прямая, боковая, свечой (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом).

### **Легкая атлетика**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подвижные игры для развития координационных качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш" Развитие скоростных способностей и гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Тестирование физической подготовленности: юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту).

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники прыжков с длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); тестирование физической подготовленности: наклон вперед в положении сидя (см); подвижная игра для развития ловкости;

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 5. – Тестирование физической подготовленности: бег – 100 м; Совершенствование техники эстафетного бега (техника старта на этапах эстафетного бега, стартовые положения принимающего эстафету, отработка точности и слаженности движений при передаче эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху»: а) на месте; б) в 20-метровой зоне на высокой скорости). Развитие скоростных способностей.

---

*Практическое занятие.* 2 ч. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м; – Дыхательные упражнения с использованием системы ци-гун; – Развитие выносливости.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Самостоятельная подготовка к сдаче тестовых упражнений.

## Физическая культура (ОФП)

### Семестр 5

#### Легкая атлетика

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Совершенствование общеразвивающих упражнений; кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование комплексов круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность развитие силы, ловкости и специальную выносливость); Подвижные игры на развития координационных способностей. Развитие гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. и 400 м. (низкий старт, стартовое ускорение, отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"); совершенствование специальных беговых упражнений; – Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 4. Тестирование физической подготовленности: бег 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на развитие ловкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 5. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с разбега; совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 6. Контрольные нормативы: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м. Наклон туловища вперед ( гибкость); поднятие туловища в положении лежа на спине ( количество раз за 1 мин.)

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Тема № 1. Самостоятельное изучение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; знакомство с содержанием видов легкоатлетических дисциплин - как средством физического воспитания. Изучение техники бега на средние дистанции, техника кроссового бега.

#### Футбол

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Изучение содержания игры в футбол, ее характеристику, как средства физического воспитания и вида спорта. Изучение технических приемов и тактических комбинаций игры в футбол: изучение перемещений в футболе (бег, прыжки, остановки, повороты); изучение остановки катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; передача в парах: (один игрок посылает мяч низом, другой отправляет его по воздуху, с остановкой и без остановки).

#### Баскетбол

---



*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Повторение ведению и передаче мяча. Повторение бросков мяча в корзину. Учебная игра. Развитие общей выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №2. Обучение приемам техники нападения. Обучение приемам техники защиты. Развитие общей выносливости.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Самостоятельная отработка приемов передачи мяча. Отработка бросков в корзину.

### **Конькобежный спорт**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №1. Разучивание стартовой позы конькобежца на месте и в движении, поза отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же, но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. Маховые движения рук на месте, бег по прямой с маховыми движениями рук. Совершенствование координации работы ног с работой рук. Произвольное катание на коньках.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Обучение технике бега по прямой (скольжение, прокат, отталкивание). Произвольное катание на коньках.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Обучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту, отработка стартового разбега и тренировки. Произвольное катание для восстановления чувства льда и равновесия 15-20 мин. Произвольное катание.

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема № 4. Сдача контрольных нормативов на правильное выполнение техники бега по прямой, техники бега по повороту, техника торможения.

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема № 5. Сдача контрольных нормативов - юноши – 500 метров, девушки – 300 метров.

*Самостоятельная работа.* 2 ч. Произвольное катание.

### **Физическая культура (ОФП)**

Семестр 6

### **Волейбол**

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема № 1. Содержание игры в волейбол и ее характеристика. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта; Обучение технике стоек и перемещений волейболиста в нападении - (стойка, бег, ходьба, прыжки: толчком двумя ногами с разбега, с места; толчком одной ногой с разбега, с места); обучение технике стоек и перемещений волейболиста в защите - (ходьба, бег, передвижение приставными шагами в стороны, скрестными шагами, спиной вперед; остановки скачком, шагом; выпады вперед, в сторону). Подвижные игры для развития ловкости.

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема №2. Обучение технике верхней передаче мяча или паса, короткие, средние, длинные, на месте и после перемещения - (движение под мяч, положение локтей и кистей рук, контакт пальцев с мячом, пас или выброс мяча); обучение технике нижней подачи мяча – прямая, боковая, свечой (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); совершенствование подачи на точность; совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста в нападении и защите. Подвижные игры для развития скорости.

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема №3. Обучение технике нижнего приема мяча или нижней передаче двумя, одной рукой на месте, после перемещения - (подготовка к

приему подачи, внимание на подающего, движение к мячу, создание платформы и ровной поверхности рук, контакт с мячом); обучение технике верхней прямой подачи мяча – силовая, с планирующей траекторией полета мяча (исходное положение, подбрасывание мяча, шаг для подачи, удар по мячу); Совершенствование верхней и нижней подачи мяча на точность;

Двухсторонняя учебная игра. Развитие гибкости.

*Практическое занятие.* 4 ч. Тема №4. Закрепление Верхняя передача мяча двумя руками. Правила игры в волейбол. Совершенствование основных технических приёмов игры в волейбол: (верхней и нижней передачи мяча; верхней и нижней подачи мяча); обучение техническому приёму – блокирование одиночное (групповое) - (расположение около сетки перед пасом связующего, движение на одну линию с бьющей рукой нападающего, прыжок, перенос рук на сторону противника, правильное положение кистей рук, приземление). Развитие координационных качеств. Двухсторонняя учебная игра.

### **Легкая атлетика**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подвижные игры для развития координационных качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. и 400 м. (низкий старт, стартовое ускорение, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок). Совершенствование своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш" Развитие скоростных способностей и гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Юноши – подтягивание на высокой перекладине; девушки – скиппинг (прыжки на скакалке на количество за 1 минуту).

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м; Совершенствование техники прыжка в длину с разбега; Развитие выносливости (кроссовый бег средним темпом, без учета времени): юноши – 3000 м.; девушки – 2000 м. Дыхательные упражнения; развитие гибкости.

Самостоятельная работа

*Самостоятельная работа.* 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета

Физическая культура (ОФП).

Семестр 7

### **Легкая атлетика**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Совершенствование общеразвивающих упражнений; кроссовый бег (медленный темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Развитие выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование комплексов круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность – развитие силы, ловкости и специальную

выносливость); подвижные игры на развития координационных способностей. развитие гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (низкий старт, стартовое ускорение, отработка своевременного реагирования на команды "на старт", "внимание", "марш"); совершенствование специальных беговых упражнений; Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 4. Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м. (переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок); совершенствование техники прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, фаза полета, приземление). Развитие гибкости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 5. Совершенствование специальных упражнений для развития прыгучести. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега). Тестирование физической подготовленности: наклон вперед в положении сидя (см), развитие скоростных качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 6. Совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (техника бега на повороте беговой дорожки, техника бега при выходе с поворота на прямую часть дорожки, финишный бросок). Совершенствование техники эстафетного бега (техника старта на этапах эстафетного бега, стартовые положения принимающего эстафету) Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 7. Тестирование физической подготовленности: юноши – бег 3000 м; девушки – бег 2000 м. Развитие выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 8. Тестирование физической подготовленности: прыжки в длину с разбега; совершенствование техники бега на дистанцию 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Кроссовый бег (средний темп, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки 2000 метров. Развитие выносливости.

## **Баскетбол**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие специальной выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2 . Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра. Развитие специальной выносливости.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №4. Совершенствование командных тактических действий в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 5 . Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 6 . Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

---

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема №7. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 8. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование судейства соревнований. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

*Самостоятельная работа.* 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета  
Физическая культура (ОФП).

Семестр 8

### **Конькобежный спорт**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Совершенствование техники бега со старта и совершенствование техники бега по прямой и повороту (разучивание и совершенствование стартовой позы, первые шаги, стартовый разгон и переход в дистанционный бег); произвольное катание.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега по прямой и повороту на короткие дистанции (закрепление навыка бега по прямой на короткие дистанции целостным методом; закрепление навыка бега по повороту в центре поля по кругу малого радиуса). Произвольное катание.

### **Волейбол**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1. Индивидуальные действия: способ передачи и подачи, нападающий удар. Групповые действия. Тактика нападения. Парные действия. Действия в тройках.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Индивидуальные действия: приём подачи. Индивидуальные действия: приём нападающих ударов. Повторение

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Тактика нападения. Командный зачёт. Теория. Тактика защиты. Учебная игра с применением командных тактических действий.

### **Легкая атлетика**

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 1 Круговая тренировка на развитие физических качеств с использованием комплекса кроссфит. Развитие выносливости: (кроссовый бег медленным темпом, без учета времени): юноши – 3000 метров, девушки – 2000 метров. Подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки).

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 2. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. и 400 м. (старт, стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции). Поднимание туловища в положении лежа на спине. Воспитание скоростных качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тема № 3. Совершенствование техники прыжков с длину с разбега: (разбег, отталкивание одной (толчковой) ногой от планки, приземление, сочетание разбега с отталкиванием, движение в полете, определение длины полного разбега); наклон вперед в положении сидя (см); подтягивание на перекладине (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки). Развитие силовых качеств.

*Практическое занятие.* 2 ч. Тестирование. Девушки - 2000м, юноши - 3000м.

*Самостоятельная работа.* 6 ч. Самостоятельная работа по подготовке к сдаче контрольных нормативов и тестов по видам программ. Подготовка к сдаче зачета.

---

**БРС**

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
3	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 3: 100		
4	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
4	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 4: 100		
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
5	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 5: 100		
6	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
6	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 6: 100		
7	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
7	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 7: 100		
8	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45

	Портфолио	15
8	Зачет	40

---

Итого за семестр 8: 100

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса**

#### **Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).**

Игровая технология, информационно-коммуникационная технология, технология уровневой дифференциации, соревновательная технология.

#### **Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» проводятся в форме игровой технологии. В качестве рекомендаций студентам предлагается ознакомиться с основами безопасности во время тренировочных занятий по дисциплине.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработано учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся и размещено в электронной информационно-образовательной среде университета (личном кабинете студента).

#### **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### **Список литературы**

#### **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная**

1. Физическая культура: учебник [для студ. учреждений ср. проф. образования] / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич. - Москва: Академия, 2014. - 176 с. Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603&demo=Y>

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: Учебник и практикум/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А.. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 424 с. Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

3. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для студентов медицинских училищ и колледжей/В. А. Епифанов. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426456.html>

Дополнительная

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы/М-во спорта Рос. Федерации ; авт.-сост. Н. В. Паршикова [и др.]; под общ. ред. В. Л. Мутко. - Москва: Советский спорт, 2014. - 60 с. 16 Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=69805](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805)

2. История физической культуры и спорта: учебник по направлению подготовки «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) и ныне действующей учебной программой дисциплины «История физической культуры и спорта»/Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 392 с. Режим доступа: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51917](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51917)

### **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Федеральный образовательный портал. Экономика. Социология. Менеджмент. <http://ecsocman.hse.ru/>

Естественный научно-образовательный портал. <http://www.en.edu.ru/>

Федеральный правовой портал. Юридическая Россия. <http://www.law.edu.ru/>

Информационно-коммуникационные технологии в образовании. <http://www.ict.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Социально-гуманитарное и политическое образование. <http://www.humanities.edu.ru/>

Российский портал открытого образования. <http://www.openet.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Инженерное образование. <http://www.techno.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Здоровье и образование. <http://www.valeo.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Международное образование. <http://www.international.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал. Непрерывная подготовка преподавателей. <http://www.neo.edu.ru/wps/portal>

Архив научных журналов издательства <http://iopscience.iop.org/>

### **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Для проведения занятий требуется портал электронного обучения БГУ [e.bsu.ru](http://e.bsu.ru), Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>.

## **Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

- Спортивный зал № 1 (ул. Смолина 24 "А") универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной и мини-футбольной;
  - Спортивный зал № 2 (ул. Куйбышева 1, ДС БГУ) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной и волейбольной;
  - Спортивный зал № 3 (ул. Пушкина) универсальная игровая площадка с разметкой баскетбольной, волейбольной, и мини-футбольной;
  - Стадион "Спартак" БГУ: футбольное поле с искусственным покрытием 50x100 - 1 шт; волейбольные площадки - 2шт; баскетбольные площадки - 2 шт; лукодром - 1 шт; шести-полосная беговая дорожка 400 м; спортивные комплексы -(перекладины для подтягивания, скамейки для пресса, скамейки для отжиманий, брусья) - 2 шт; корт для софт-тенниса.
- Тренажерный зал для занятий пауэрлифтингом, бодибилдингом и фитнесом. Зал для занятий вольной борьбой и восточными единоборствами. Зал для занятий боксом и восточными единоборствами.
- Спортивный инвентарь: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; теннисные столы и теннисные ракетки; волейбольные стойки с сеткой; щиты баскетбольные; скакалки; эстафетные палочки.

Автор: Цыбиков Дашинама Владимирович

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания от 07 марта 2019 г. Протокол №7.

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методической комиссии Колледж от 15 марта 2019 г. Протокол №6.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***Планируемые результаты освоения образовательной программы:***

ОК 8. - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

<b>Показатели оценивания компетенций</b>	<b>Уровень сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- сущность физической культуры в различных сферах жизни;</li> <li>- об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе;</li> <li>- о природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека;</li> <li>- об анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функциях человека;</li> <li>о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности;</li> <li>- о влиянии вредных привычек на организм человека;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека;</li> </ul>	Пороговый	60-69 баллов
	Базовый	70-84 баллов
	Высокий	85-100 баллов

дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма; оценивать функциональное состояние организма с помощью двигательных тестов и расчетных индексов;

- применять методы производственной физической культуры для работающих специалистов на производстве, используя знания в особенностях выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время с учетом влияния индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов;

- подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности; использовать различные системы физических упражнений в формировании здорового образа жизни; применение современных технологий, в том числе и биоуправления как способа отказа от вредных привычек.

Владеть:

- знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений;

- знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и

укрепления здоровья. Способен следовать социально значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни; - методами и средствами физической культуры, самостоятельно применять их для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, самостоятельно совершенствовать основные физические качества основами общей физической подготовки в системе физического воспитания.		
--	--	--

**Распределение баллов, составляющих основу оценки работы студента по изучению дисциплины «Физическая культура» в течение всего курса обучения:**

Семестр	Контрольные точки	Баллы
3	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
<b>3</b>	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 3: 100		
4	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
<b>4</b>	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 4: 100		
5	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
<b>5</b>	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 5: 100		

Семестр	Контрольные точки	Баллы
6	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
6	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 6: 100		
7	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
7	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 7: 100		
8	<b>Текущий контроль</b> в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
8	<b>Зачет</b>	40
Итого за семестр 8: 100		

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основного отделения (мужчины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
Тест на скоростно- силовую подготовленность: Бег 100м (с)	14,6	14,3	14,0	13,8	13,2
Тест на скоростно- силовую подготовленность:	200	210	220	230	250

Прыжок в длину с места (см)					
Тест на общую выносливость: Бег 1000 м (мин, с)	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
Тест на общую выносливость: Бег 3000м (мин, с) вес до 85 кг	14.30,0	13.50,0	13.10,0	12.35,0	12.00,0
	15.30,0	14.40,0	13.50,0	13.10,0	12.30,0
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз) вес до 85 кг	5	7	9	12	15
	2	4	7	10	12
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	4	6	8	10	12
Общая физическая подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности  
студентов основного отделения (женщины)**

Контрольные упражнения	Уровень (оценка в баллах)				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	1	2	3	4	5
Тест на скоростную подготовленность: Бег 30 м (с)	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (с)	18,7	17,9	17,0	16,0	15,7
Тест на скоростно-силовую подготовленность:	150	160	168	180	190

Прыжок в длину с места (см)					
Тест на общую выносливость: Бег 500 м (мин, с)	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
Тест на общую выносливость: Бег 2000м (мин, с) вес до 70 кг	12.15,0	11.50,0	11.20,0	10.50,0	10.15,0
вес более 70 кг	13.15,0	12.40,0	11.55,0	11.20,0	10.35,0
Тест на гибкость: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	20	30	40	50	60
Тест на гибкость: Наклон туловища вперед из положения сед (см)	8	10	12	14	16
Общая оценка физической подготовленности	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

### Оценивание нормативов по ОФП

В течение семестра студент в рамках СРС осуществляет самостоятельную подготовку к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП.

Виды тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП  
Выносливость:

1. Бег 3000 м. юноши, 2000 м. девушки (мин, сек): **на 5 баллов** - 12 мин; **4 балла** - 13 мин. 5 сек; **3 балла** - 14 мин. 30 сек; **2 балла** - 15 мин. 40 сек; **1 балл** - 16 мин. 30 сек.

2. Бег 1000 м. юноши, 500 м. девушки (мин, сек): **на 5 баллов** – 3 мин. 14 сек; **4 балла** – 3 мин.26 сек; **3 балла** – 3 мин. 58 сек; **2 балла** - 4 мин. 13 сек; **1 балл** - 4 мин. 30 сек.

Сила:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: **на 5 баллов** - 44 раза; **4 балла** - 38; **3 балла** - 32; **2 балла** - 26; **1 балл** - 20.

2. Подтягивание на перекладине: **на 5 баллов** - 16 раз; **4 балла** - 14 раз; **3 балла** - 12; **2 балла** - 10; **1 балл** - 8.

3. Прыжок в длину с места: **на 5 баллов** - 260 см; **4 балла** - 241 см; **3 балла** - 224 см; **2 балла** – 207 см; **1 балл** – 190 см.

4. Прыжок в высоту с места: **на 5 баллов** - 56 см; **4 балла** - 52 см; **3 балла** - 45 см; **2 балла** – 39 см; **1 балл** – 35 см.

Скорость:

Бег 100 м, сек: **на 5 баллов** - 13,2 сек; **4 балла** - 13,9 сек; **3 балла** - 14,4 сек; **2 балла** - 14,9 сек; **1 балл**- 15,5 сек.

Ловкость:

Челночный бег 4×9 м, сек: **5 баллов** - 8,8 сек; **4 балла** - 9,2 сек; **3 балла** - 9,7 сек; **2 балла** - 10,2 сек; **1 балл** - 10,7 сек.

Гибкость:

Наклоны туловища из положения сидя, см: **на 5 баллов** - 19 см; **4 балла** 0 16 см; **3 балла**- 13 см; **2 балла** – 10 см; **1 балл** – 7 см.

Оценивание самостоятельной подготовки к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов по ОФП проводится по каждому виду отдельно. Максимальный балл за один вид составляет - 5 баллов. Общее максимальное количество набранных баллов составляет - 45 баллов.

Баллы	Характеристики ответа студента
35-45	Студент физически подготовлен на высоком уровне, большинство нормативов по ОФП выполнены на максимальном уровне
29-34	Студент физически подготовлен на хорошем уровне, большинство нормативов по ОФП выполнены на уровне выше среднего

20-28	Студент физически подготовлен на среднем уровне, нормативы по ОФП частично выполнены
-------	--

## Оценивание портфолио

### Составление портфолио

В течение семестра студент должен оформить портфолио, которое представляет фиксацию достигнутых результатов по физической культуре.

В качестве обязательных показателей портфолио должны быть включены:

1. Для юношей - тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: бег- 100 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см), тест на общую выносливость: бег 1000 м (мин, с), тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин, с), тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз), тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя (см).

2. Для девушек - тест на скоростную подготовленность: бег 30 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: бег- 100 м (с), тест на скоростно-силовую подготовленность: прыжок в длину с места (см), тест на общую выносливость: бег 500 м (мин, с), тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин, с), тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (раз), тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя (см).

В качестве дополнительных показателей могут быть включены личные результаты в соревнованиях различного уровня. Цель подготовки портфолио - контроль изменений динамики основных и дополнительных достигнутых показателей по физической культуре и спорту. Периодичность оформления портфолио: для определения динамики изменения показателей портфолио следует заполнять 1 раз в месяц на определённую дату.



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

Баллы	Критерии оценивания
15-14	Студент, демонстрирует положительную динамику изменения показателей физической подготовки по всем обязательным показателям или обязательные показатели выполняются на высоком уровне
10-13	Студент, демонстрирует положительную динамику изменения по большинству обязательных показателей или обязательные показатели выполняются на высоком уровне
4-9	Студент, демонстрирует частичную положительную динамику изменения по обязательным показателям
0-3	Студент, не демонстрирует положительную динамику изменения по обязательным показателям

### Сдача норм ВСФК ГТО

1. Бег 3000 м. юноши: 5 баллов - 12 мин; 4 балла - 13 мин. 40 сек; 3 балла - 14 мин. 30 сек; 2 балла - 15 мин. 40 сек; 1 балл - 16 мин. 30 сек.

Бег 2000 м. девушки (мин, сек): 5 баллов – 10 мин. 50 сек; 4 балла - 13 мин. 10 сек; 3 балла - 14 мин. 30 сек; 2 балла - 15 мин. 40 сек; 1 балл - 16 мин. 30 сек.

2. Бег 100 м. юноши, сек., 5 баллов - 13,1 сек; 4 балла - 13,4 сек; 3 балла - 14,3 сек; 2 балла - 14,9 сек; 1 балл- 15,5 сек.

Бег 100 м. девушки, сек., 5 баллов - 16,4 сек; 4 балла - 17,4 сек; 3 балла - 17,8 сек; 2 балла - 18,5 сек; 1 балл- 19,0 сек.

3. Бег 30 м. юноши, сек., 5 баллов – 4,3 сек; 4 балла – 4,6 сек; 3 балла – 4,8 сек; 2 балла – 5,5 сек; 1 балл-6,5 сек.

Бег 30 м. девушки, сек., 5 баллов – 5,1 сек; 4 балла – 5,7 сек; 3 балла – 5,9 сек; 2 балла – 6,5 сек; 1 балл- 7,0 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, юноши: на 5 баллов - 44 раза; 4 балла – 32 раза; 3 балла – 28 раза; 2 балла – 25 раз; 1 балл – 20 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки: на 5 баллов - 17 раз; 4 балла – 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

5. Подтягивание на перекладине, юноши: на 5 баллов - 15 раз; 4 балла - 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

Подтягивание на перекладине, девушки: на 5 баллов - 18 раз; 4 балла - 12 раз; 3 балла – 10 раз; 2 балла – 7 раз; 1 балл – 5 раз.

6. Прыжок в длину с места, юноши: на 5 баллов - 240 см; 4 балла - 225 см; 3 балла - 210 см; 2 балла – 190 см; 1 балл – 170 см.

Прыжок в длину с места, девушки: на 5 баллов - 195 см; 4 балла - 180 см; 3 балла - 170 см; 2 балла – 160 см; 1 балл – 150 см.

7. Прыжок в длину с разбега, юноши: на 5 баллов - 430 см; 4 балла - 380 см; 3 балла - 370 см; 2 балла – 360 см; 1 балл – 350 см.

Прыжок в длину с разбега, девушки: на 5 баллов - 320 см; 4 балла - 290 см; 3 балла - 270 см; 2 балла – 250 см; 1 балл – 230 см.

8. Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) сидя, см, юноши: на 5 баллов - 13 см; 4 балла - 8 см; 3 балла - 6 см; 2 балла – 4 см; 1 балл – 2 см.

Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см, девушки: на 5 баллов - 16 см; 4 балла - 11 см; 3 балла - 8 см; 2 балла – 6 см; 1 балл – 4 см.

Оценивание самостоятельной подготовки к сдаче тестовых упражнений по выполнению нормативов ГТО проводится по каждому виду отдельно. Максимальный балл за один вид составляет - 5 баллов. Общее максимальное количество набранных баллов составляет - 40 баллов.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (ФИО)

## ТЕСТ

**1. Как двигательная активность влияет на организм?**

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность
- г) Уменьшает количество лет

**2. Компонентами здорового образа жизни являются:**

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

**3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?**

- а) 4 часа
- б) 2 часа
- в) 1 час
- г) 10 минут

**4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?**

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры

**5. Что является одним из основных физических качеств?**

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

**6. Основное средство физического воспитания?**

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

**7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

**8. Что рекомендуют во время занятий?**

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
- в) Больше активно двигаться
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**9. С чего начинается игра в баскетболе?**

Игра начинается спорным броском в центральном круге

**10. Какова польза от занятий циклическими видами?**

- а) Повышают силовые способности

- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода
- г) Увеличивают эффективность работы сердца

**11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке**

**5**

**12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?**

- а) Курение
- б) Прием алкоголя и наркотиков
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

**13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?**

**11 м**

**14. Что такое двигательное умение?**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

- а) не менее 30 минут
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

**16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?**

**ФИФА**

**17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?**

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты
- б) Каши и молочные продукты
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

**18. Что в легкой атлетике делают с ядром?**

**Толкают**

**19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):**

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине
- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

**20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?**

**В 1980 году в Москве**

**21. Что такое кросс?**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

**22. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса**

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания**
- г) Подтягивание в висе на перекладине

**23. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**24. Как называется временное снижение работоспособности?**

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление**
- г) передозировка

**25. В каком году произошло основание Международного олимпийского комитета?**

- а) 1890
- б) 1894**
- в) 1892
- г) 1896

**26. Что означает термин «Олимпиада»?**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**27. Перечислите главные 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

**28. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...**

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+**

**29. Что является талисманом Олимпийских игр?**

**Изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**

**30. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?**

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**31. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?**

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность**
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

**32. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?**

**Плавание**

**33. Современное пятиборье не включает:**

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика**
- г) верховая езда

**34. Первый президент Международного олимпийского комитета:**

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас**

**35. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?**

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин**
- г) А. Бутовский

**36. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

**В период проведения игр прекращались войны**

**37. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий**
- г) бег на четыре стадия

**38. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?**

**Панкратион**

**39. Какая международная организация руководит современным олимпийским движением?**

**Международный олимпийский комитет**

**40. Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.**
- б) Использование природных сил для восстановления организма.
- в) Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

**41. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- а) уровень физического развития**
- б) уровень физической работоспособности
- в) уровень физического воспитания
- г) уровень физической подготовленности

**42. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- а) энциклопедия
- б) кодекс
- в) хартия**
- г) конституция

**43. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- а) несогласованность действий стран

б) отказ от участия в Играх большинства стран

**в) первая и вторая мировые войны**

г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**44. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

а) гимнастике

б) боксе

в) плавании

**г) борьбе**

**45. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

**а) кувырок**

б) пережат

в) переворот

г) сальто

**46. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

**а) расстояние между занимающимися « В глубину»**

б) расстояние между занимающимися «по фронту»

в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

г) расстояние от первой шеренги до последней

**47. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

а) строевыми приемами

б) передвижениями

в) размыканиями и смыканиями

**г) построениями и перестроениями**

**48. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

а) стойка

**б) «мост»**

в) переворот

г) «шпагат»

**49. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) произвольно

**б) по часовой стрелке**

в) против часовой стрелки

г) по указанию тренера

**50. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

а) Да, по указанию тренера

б) нет

в) да, по указанию судьи

**г) да, но только в начале каждой партии**

**51. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

А) максимум 3

Б) максимум 8

**В) максимум 6**

Г) максимум 9

**52. Ошибками в волейболе считаются...**

- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**53. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- а) 3 секунд
- б) 5 секунд
- в) 6 секунд
- г) 8 секунд**

**54. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- а) 2м 44см
- б) 2м 43см**
- в) 2м 45см
- г) 2м 24см

**55. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

- а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- г) судья дает свисток

**56. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

- а) любой член команды
- б) капитан команды
- в) тренер или помощник тренера**
- г) никто

**57. 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**

**58. Что означает «желтая карточка» в футболе?**

**Предупреждение**

**59. Как называют в футболе нападающего?**

Форвард

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

- а) Яшин**
- б) Дасаев
- в) Овчинников
- г) Акинфеев

**61. Кросс – это –**

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности**
- г) разбег перед прыжком

**62. Какой лыжный ход самый скоростной?**

- а) одновременный бесшажный
- б) одновременный одношажный**



в) одновременный двухшажный

г) попеременный двухшажный

**63. Главный элемент тактики лыжника-**

а) старт

б) лидирование

**в) распределение сил**

г) обгон

**64. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?**

1. Дыхательные упражнения

2. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости

3. Подтягивания

4. Бег с переходом на ходьбу

5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов

6. Прыжки

7. Поочередное напряжение и расслабление мышц

8. Бег в спокойном темпе

**а) 3,7,5,8,1,2,6,4,1.**

б) 1,3,5,2,6,8,7,4.

в) 7,5,8,6,2,3,2,1,4.

г) 1,2,3,4,5,6,7,8.

**65. Укажите предпочтительную последовательность упражнений для физкультурной минутки или паузы?**

1. Приседания, прыжки, бег, переходящие в ходьбу

2. Упражнения в расслаблении мышц туловища, рук, ног

3. Упражнения на точность и координацию движений

4. Упражнения в подтягивании, профилактика нарушений осанки

5. Упражнения в растягивании мышц туловища, рук, ног

6. Дыхательные упражнения

7. Упражнения махового характера для различных мышечных групп

а) 1,2,3,4,5,6,7.

**б) 4,5,7,1,6,2,3.**

в) 3,1,2,6,7,5,1.

г) 5,7,1,6,2,3,4.

**66. Биатлоном называют:**

а) лыжное двоеборье

б) слалом

**в) лыжная гонка со стрельбой**

г) прыжки на лыжах

**67. Блокировка - это:**

а) продвижение нападающего к щиту соперника

**б) нарушение правил**

в) бросок в кольцо

г) все перечисленное верно

**68. Как называется наиболее результативный игрок в футболе, хоккее?**

**а) бомбардир**

б) нападающий

в) защитник

г) хавбек

**69. Назовите вид спорта, в котором самый легкий мяч:**

**а) теннис**

б) регби

в) волейбол

г) баскетбол

**70. Как называется обувь для игры в футбол?**

а) шиповки

**б) бутсы**

в) борцовки

г) кеды

**71. Что такое "Фол"?**

а) бросок мяча

**б) грубая игра**

в) перехват мяча

г) ведение бросков