

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

49.02.02. Адаптивная физическая культура

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); поднимание 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 – сиппинг (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

3	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
3	Зачет	
		40
	Итого за семестр 3:	100
4	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
4	Зачет	
		40
	Итого за семестр 4:	100
5	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
5	Зачет	
		40
	Итого за семестр 5:	100
6	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
6	Зачет	
		40
	Итого за семестр 6:	100
7	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
7	Зачет	
		40
	Итого за семестр 7:	100
8	Текущий контроль 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

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

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, 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.

Показатели оценивания компетенций	Уровень сформированности компетенций	Шкала оценивания
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - культурное, историческое наследие в области физической культуры; - сущность физической культуры в различных сферах жизни; - об организме человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системе; 	Пороговый	60-69 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - о природных, социально-экономических факторах, воздействующих на организм человека; - об анатомических, морфологических, физиологических и биохимических функциях человека; о средствах физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; 	Базовый	70-84 баллов
<ul style="list-style-type: none"> - о влиянии вредных привычек на организм человека; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; 	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	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
3	Зачет	40
Итого за семестр 3: 100		
4	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
4	Зачет	40
Итого за семестр 4: 100		
5	Текущий контроль в разделе «Физическая культура (ОФП)»	
	Выполнение нормативов по ОПФ	45
	Портфолио	15
5	Зачет	40
Итого за семестр 5: 100		

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