



УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО СПО

«Бирский кооперативный техникум»

Р.Г.Ахунова

« 31 » августа 2018 год

Р.Г.Ахунова

« 30 » августа 2019 год

Р.Г.Ахунова

« 31 » августа 2020 год

Р.Г.Ахунова

« 31 » августа 2021 год

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОУБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

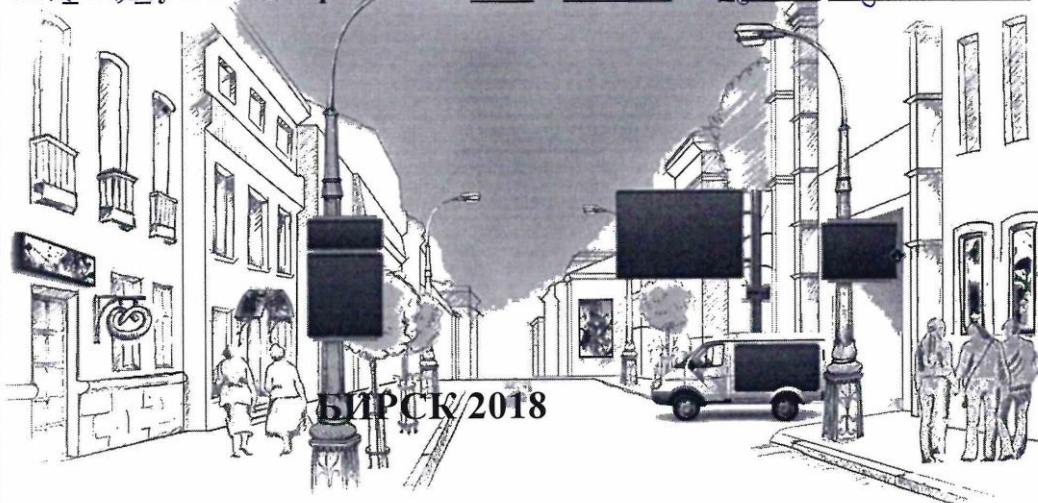
42.02.01 РЕКЛАМА

Рассмотрено на заседании предметно– цикло-
вой комиссии УГ 42.00.00 Средства массовой
информации и информационно– библиотечное
дело

Председатель ПЦК

Сейф /Ахкамова М.И./

2018-2019 учеб.год Протокол № 5 от 29.06 2018 Сейф /Ахкамова М.И./
2019-2020 учеб. год Протокол № 1 от 29.08 2019 Сейф /Ахкамова М.И./
2020-2021 учеб. год Протокол № 1 от 28.08 2020 Сейф /Ахкамова М.И./
2021-2022 учеб. год Протокол № 1 от 30.08 2021 Сейф /Ахкамова М.И./



Комплект контрольно-оценочных материалов по разработан на основе рабочей программы по учебной дисциплине ОУБ.05 Физическая культура по специальности СПО 42.02.01 Реклама

Комплект контрольно – оценочных материалов разработан на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **ОУБ.05 Физическая культура**, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з),

Разработчики:

Ахунов И.Р., преподаватель АНО СПО «БИРСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ОДОБРЕНО Методическим советом техникума

Протокол № 9 от « 29 » 06 2018 г.

Председатель Методсовета И.Р. Ахунов /И.Р. Ахунов А.А./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 5 от « 29 » 06 2018 г.

Председатель ПЦК И.Р. Ахунов /Ахунов И.Р./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно- библиотечное дело

Протокол № 1 от « 29 » 08 2019 г.

Председатель ПЦК И.Р. Ахунов /Ахунов И.Р./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от « 28 » 08 2020 г.

Председатель ПЦК И.Р. Ахунов /Ахунов И.Р./

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК УГ. 42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Протокол № 1 от « 30 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК И.Р. Ахунов /Ахунов И.Р./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта оценочных материалов.....	5
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	6
2.1 Результаты освоения учебной дисциплины.....	6
2.2 Кодификатор.....	8
2.2.1 Перечень элементов предметного содержания.....	8
2.2.2 Перечень требований к уровню подготовки обучающихся.....	13
2.2.3 Перечень требований элементов метапредметного содержания.....	17
3. Оценка освоения учебной дисциплины	24
3.1 Контроль и оценка освоения общеобразовательной дисциплины по темам (разделам).....	24
3.2 Формы и методы оценивания	32
3.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины.....	34
4. Перечень заданий для оценки освоения образовательной программы.....	34
4.1 Задания КОМ для входного, текущего контроля и промежуточной аттестации.....	34

1. **ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Область применения

Комплект контрольно - оценочных материалов предназначен для оценки знаний по дисциплине ОУБ.05 Физическая культура по специальности СПО 42.02.01 Реклама

КОМ включают контрольные материалы для проведения входного, текущего контроля знаний и промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета. КОМ разработаны на основе:

- методических рекомендаций по разработке контрольно-оценочных материалов для оценки качества освоения учебных дисциплин общеобразовательного цикла;
- рабочей программы по дисциплине ОУБ.05 Физическая культура по специальности СПО 42.02.01 Реклама

Освоение учебной дисциплины **ОУБ.05 Физическая культура** обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

• личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

–готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

–умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

–владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1 Личностные (Л), Метапредметные (М), Предметные (П)

Л 1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Знание современного состояния физической культуры и спорта.

Л 2.Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания.

Л 3.Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
Знание форм и содержания физических упражнений.

Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности

Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

Л5. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Раскрытие сущности основ саморазвития и самовоспитания;

Решение разноуровневых заданий;

Оценка выполнения физических упражнений;

Доказательство на деле готовности и способности к самостоятельной, ответственной деятельности;

Л6. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

Л7. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Л8. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Выполнение гражданского долга перед Отчизной;

Объяснение понятий готовности к служению и защите Родины.

Л9. Готовность к служению Отечеству, его защите

Обоснование необходимости физической подготовки для выполнения воинской обязанности.

М1. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

М2. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

М3. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

Умение использовать и правильно извлекать ИКТ и применять нужную информацию.

П1. Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

П 2. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

Знание и умение грамотно использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

П 3. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

П 4. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

П 5. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.

2.2 КОДИФИКАТОР

2.2.1 Перечень элементов предметного содержания

Код

Описание элементов предметного содержания

Форма контроля и оценивания

1.1.

Легкая атлетика

Фронтальный опрос

1.1.1.

Введение. Техника безопасности при занятиях на уроках физической культуры.

Фронтальный опрос

1.1.2.

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека- как фактор его становления и его взаимосвязь с общей культурой. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена. Самоконтроль.

Фронтальный опрос

1.1.3.

Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения

Бег 100м-зачет. Метание гранаты юноши-700гр., девушки – 500 гр. ОФП, игры.

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.1.4.

Легкая атлетика.

ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.1.5.

Легкая атлетика.

Бег по пересеченной местности. ОФП. Игры

Педагогическое наблюдение,

выполнение

практических заданий.

1.1.6.

Легкая атлетика.

Бег на средние дистанции- 500м – девушки, 1000м – юноши – зачет. ОФП.

выполнение

контрольных тестов и упражнений¹

1.1.7.

Легкая атлетика.

Воспитание беговой выносливости. Бег -2000м – девушки, 3000м – юноши. Подвижные игры.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.1.8

Легкая атлетика.

Челночный бег 10*10м. ОФП

Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».

Игры

Педагогическое наблюдение,

выполнение

практических заданий.

1.1.9

Легкая атлетика.

Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки, бег по виражу. Прыжки в длину. ОФП. Игры.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.1.10

Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Метание гранаты. ОФП.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.1.11

Легкая атлетика.

Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. ОФП. Прохождение полосы препятствий. Подведение итогов.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2

Раздел 2. Спортивные игры.

Педагогическое наблюдение Устный опрос.

1.2.1

Тема 2.1 Волейбол.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.2.1.1

Волейбол.

Специальная физ. подготовка. Техника нападающего удара с различных передач из зоны 2,3,4. Блокирование нападающего удара . Страховка при н/у. Верхняя прямая подача в определенную зону.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.1.2

Волейбол.

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки и перемещения. Техника верхней и нижней передачи мяча 2 руками. Передачи мяча (стоя на месте и в движении сверху и снизу над собой, в парах)

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.1.3

Волейбол.

Специальная физподготовка. Техника владения мячом. Работа в парах, тройках. Верхняя прямая подача. ОФП

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.1.4

Волейбол.

Техника владения мячом. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча 2 руками через сетку в парах, во встречных колоннах. Выход на мяч. Верхняя прямая подача. Учебная игра. ОФП

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.1.5

Волейбол.

Передачи мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу 2 руками после подачи, при игре в защите, с передачей во 2,3 и 4 зоны.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.1.6

Волейбол. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Прием и передача мяча снизу 2 руками с подачи, при игре в защите, с последующим падением и перекатом в сторону

выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.2.2

Техника безопасности на уроках по спортивным играм.

Баскетбол. Перемещение в баскетболе различными способами с мячом и без него.

Техника владения мячом. Ведение попеременно правой, левой рукой. Передачи мяча на месте, в движении. Остановки, прыжком, в 2 шага. Броски по кольцу. Учебная игра.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.2.2.1.

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и судейства игры баскетбол.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2..2.2

Баскетбол.

Техники владения мячом. Броски мяча от груди со средних и дальних расстояний.

Приемы, передачи, остановки, броски по кольцу. Остановка в 2 шага прыжком. Передачи в парах, в движении. Штрафной бросок. Броски с различных дистанций. Учебная игра.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.2.3

Баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Обводка препятствий. Ведение после ловли мяча в движении. Передачи мяча от груди 2 руками и 2 шага. Ловля мяча 2 руками на месте, в движении, в прыжке одной рукой, ловля с поворотом и остановкой.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.2.4

Баскетбол.

Техника владения мячом, броска в движении. Ловля в движении. Двойной шаг после ведения с броском в кольцо Игра в нападении и защите.

Простейшие тактические действия игроков в обороне, в атаке. Игра через центрального игрока.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.2.5

Баскетбол.

Зачетный урок. Штрафной бросок. Двойной шаг после ведения с броском по кольцу.

Учебная игра.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.2.3.

Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.2.3.1

Ручной мяч. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.3.2

Ручной мяч. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.3.3

Ручной мяч. Развитие физических качеств. Выбор места для закрывания игрока. Игра по правилам. Судейство игры.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.3.4

Выполнение специальных беговых упражнений Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.3.5.

Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.4

Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.2.4.1

Учебная игра.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.4.2

Учебная игра.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.2.4.3

Учебная игра.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.3.1

Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Выбор и подгонка лыж, лыжных ботинок и лыжных палок. Строевые упражнения на лыжах.

Опробование лыж на снегу.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3.2

Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3.3

Тема 3.2 Изучение классического хода.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.3.4

Лыжная подготовка

Техника попеременного 2-х шажного хода, одновременных одношажного и безшажного ходов.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3.5

Лыжная подготовка

Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот. Равномерное прохождение дистанции 5км (юноши), 3км (девушки)

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.3.6

Лыжная подготовка

Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование горнолыжной техники.

Спуски восновной и низкой стойках. Подъемы: ступающим шагом, елочкой, лесенкой.

Торможение- плугом.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.3.7

Лыжная подготовка

Зачетный урок. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Повороты на месте и в движении. Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3.8

Лыжная подготовка

Зачетный урок. Прохождение на скорость дистанции:

Юноши-5км; девушки-3км

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.3.9

Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

1.4

Гимнастика, акробатика.

Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации.

Кувырок вперед, назад в группировке. Длинный кувырок.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

1.4.1

Гимнастика, акробатика.

Развитие силы.

Стойка на руках, стойка на голове- юноши. Стойка на лопатках, упр. «мост» - девушки.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.4.2

Гимнастика, акробатика.

Выход силой. Подъем переворотом в упор на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

1.4.3

Гимнастика, акробатика.

Опорный прыжок через козла различными способами.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.2 Перечень требований к уровню подготовки обучающихся

Код

Описание элементов предметного содержания

Форма контроля и оценивания

2.1.

Знание истории зарождения легкой атлетики, основные виды легкой атлетики входящие в олимпийские игры

Фронтальный опрос

2.1.1.

Знание техники безопасности и правила поведения при занятиях легкой атлетики.

Фронтальный опрос

2.1.2.

Знание основ здорового образа жизни, взаимосвязь с общей культурой. Критерии эффективности здорового образа жизни. Знание о современном состоянии физической культуры и спорта.

Фронтальный опрос

2.1.3.

С максимальной скоростью пробежать дистанцию на: 100м-зачет. Метание гранаты юноши-700гр., девушки – 500 гр. ОФП, игры в соответствии с нормативом.

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.1.4.

Технически правильный бег на спринтерские дистанции.

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.1.5.

Технически правильный бег по пересеченной местности. Умение распределять силы, соблюдать дыхание.

Педагогическое наблюдение,

выполнение
практических заданий.

2.1.6.

С максимальной скоростью пробежать дистанцию на - 500м – девушки, 1000м – юноши.
выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.1.7.

Уметь выдерживать темп на дистанции 2000, 3000метров.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.1.8

Умение рассчитывать скоростную выносливость на отрезках различной длины.

Педагогическое наблюдение,

выполнение

практических заданий.

2.1.9

Умение рассчитывать скоростную выносливость на отрезках различной длины.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.1.10

Умение рассчитывать скоростную выносливость на средние дистанции. Норматив
метание гранаты.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.1.11

Легкая атлетика.

Умение рассчитывать скоростную выносливость при беге по пересеченной местности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2

Знать историю развития и зарождения спортивных игр в России.

Знать олимпийские игровые виды спорта

Педагогическое наблюдение Устный опрос.

2.2.1

Знать историю развития волейбола, основные правила, уметь судить и различать жесты
судьи. Знать историю зарождения волейбола как вид спорта.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

2.2.1.1

Соблюдать ТБ на занятиях спортивными играми, знать профилактику травматизма при
занятиях спортивными играми. Уметь и знать основные правила первой мед.помощи.

Знать правила игры и судейства в волейболе.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.1.2

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении
элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь
управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и
преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.1.3

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении
элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь
управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и
преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.1.4

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.1.5

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.1.6

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.2.2

Знание истории развития баскетбола в России. Знать историю развития от зарождения до включения в Олимпийские игры.

Педагогическое наблюдение Устный опрос.

2.2.2.1.

Знание техники безопасности при игре в баскетбол, знание правила игры и судейства игры баскетбол.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.2.2

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.2.3

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.2.4

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.2.5

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.2.3.

Знание историю развития мини-футбола в России.

Знание историю зарождения футбола как вид спорта.

Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры и судейства в игре мини-футбол.

Педагогическое наблюдение Устный опрос. Практические задания

2.2.3.1

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение. Устный опрос.

2.2.3.2

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.3.3

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.3.4

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.3.5.

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.4

Знать историю зарождения. Знать историю великих российских теннисистов. Знать общую характеристику спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм. Ознакомиться с инструктажами по соблюдению правил техники безопасности при игре в настольный теннис.

Педагогическое наблюдение Устный опрос.

2.2.4.1

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и отдельные элементы для игры

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.4.2

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условии организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и отдельные элементы для игры

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.2.4.3

Уметь технически правильно осуществлять двигательные действия при выполнении элемента, уметь использовать их в условиях организации собственного досуга, уметь управлять своими эмоциями и эффективно взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем. Уметь применять полученные навыки и отдельные элементы для игры Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3

Знать историю зарождения, Олимпийских чемпионов России по лыжным гонкам. Знать основные правила поведения на лыже, технику безопасности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.1

Знать инструктаж и технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.2

Знать инструктаж и технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.3

Уметь технически правильно выполнять классический ход.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

2.3.4

Уметь технически правильно выполнять коньковый ход, уметь основные способы перехода.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.5

Уметь технически правильно выполнять коньковый ход, уметь основные способы перехода.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

2.3.6

Знание выполнения техники одноименного односложного конькового хода, одноименного двушажного конькового хода. Техника выполнения одноименного полу конькового хода. выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.3.7

Уметь технически правильно выполнять классический ход.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.8

Выполнения норматива. Прохождение на скорость дистанции:

Юноши-5км; девушки-3км

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

2.3.9

Уметь технически правильно выполнять способы подъёма, торможения. выполнение

контрольных тестов и упражнений

2.4

Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой.

Знать основные правила поведения на занятиях.

Использовать полученные знания для укрепления здоровья.

2.4.1

2.4.2

Знать способы применения силовых упражнений на различные группы мышц.

2.4.3

Использовать полученные знания для укрепления здоровья.

2.2.3 Перечень требований метапредметного содержания.

Код

Описание элементов предметного содержания

Форма контроля и оценивания

3.1.

-Умение решать задачи по укреплению здоровья.

-Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Фронтальный опрос

3.1.1.

-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

Фронтальный опрос

3.1.2.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, с учетом требований безопасности.

Фронтальный опрос

3.1.3.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.1.4.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

Выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.1.5.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

Педагогическое наблюдение,

выполнение

практических заданий.

3.1.6.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

выполнение

контрольных тестов и упражнений1

3.1.7.

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.1.8

-Умение искать нужную информацию

-Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность.

Педагогическое наблюдение,

выполнение

практических заданий.

3.1.9

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.1.10

-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения

-Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.1.11

-Умение владеть специальной терминологией.

-Умение искать нужную информацию

- Умение точно выполнять инструкции.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2

-Умение решать задачи по укреплению здоровья.

-Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Педагогическое наблюдение Устный опрос.

3.2.1

-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

3.2.1.1

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, с учетом требований безопасности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.1.2

-Умение искать нужную информацию

-Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность.

-Умение владеть специальной терминологией.

-Умение искать нужную информацию

- Умение точно выполнять инструкции.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.1.3

-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения

-Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.1.4

-Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.1.5

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.1.6

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.2.2

-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.2.1.

-Умение владеть специальной терминологией.

-Умение искать нужную информацию

- Умение точно выполнять инструкции.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2..2.2

-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения

-Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.2.3

-Умение применять игровое мышление.

-Умение оценивать и анализировать достигнутые цели.

-Умение выбрать наиболее эффективный способ решения игровой ситуации.

-Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.2.4

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.2.5

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.2.3.

-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

-Умение владеть специальной терминологией.

-Умение искать нужную информацию

- Умение точно выполнять инструкции.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

3.2.3.1

-Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.3.2

-Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения

-Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.3.3

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.3.4

-Умение контролировать и оценивать свои действия

-Умение оценивать результат

-Умение работать индивидуально и в команде

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.3.5.

-Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.4

-Умение применять игровое мышление.

-Умение оценивать и анализировать достигнутые цели.

-Умение выбрать наиболее эффективный способ решения игровой ситуации.

-Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.

-Умение владеть специальной терминологией.

- Умение искать нужную информацию
- Умение точно выполнять инструкции.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.4.1

- Умение найти творческое решение в той или иной ситуации.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.4.2

- Умение осознавать важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнения
- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.2.4.3

- Умение контролировать и оценивать свои действия
- Умение оценивать результат
- Умение работать индивидуально и в команде

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3

- Умение решать задачи по укреплению здоровья.
- Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.
- Умение владеть специальной терминологией.
- Умение искать нужную информацию
- Умение точно выполнять инструкции.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.1

- Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.2

Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.3

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Умение выражать свои мысли в соответствии с задачами.
- Умение организовывать и проводить игру
- Умение владеть специальной терминологией.
- Умение искать нужную информацию

Устный опрос, разноуровневые практические задания

3.3.4

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
- Умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.5

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.

Устный опрос, разноуровневые практические задания

3.3.6

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.
- Умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.3.7

- Умение сопоставлять и сравнивать полученные практические знания
- Умение контролировать и оценивать свои действия

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.8

- Умение контролировать и оценивать свои действия
- Умение оценивать результат
- Умение работать индивидуально и в команде

Педагогическое наблюдение, выполнения практических заданий.

3.3.9

Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.

выполнение

контрольных тестов и упражнений

3.4

- Умение решать задачи по укреплению здоровья.
- Умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

3.4.1

- Умение формулировать , аргументировать и отстаивать свое мнение , умение вести дискуссию , обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения , ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной, оздоровительной, физической деятельности.

3.4.2

- Умение организовывать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность.
- Умение самостоятельно преобразовать познавательную задачу в практическую.

3.4.3

- Умение точно выполнять инструкции.
- Умение искать нужную информацию

3.3.1 Контроль и оценка общеобразовательной дисциплины по темам (разделам)

3.3.1.1. Типовые задания для входного контроля по учебной дисциплине

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- челночный бег 3*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

3.3.1.2. Типовые задания для текущего контроля по учебной дисциплине

Легкая атлетика

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача теоретических знаний

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Введение. Техника безопасности при занятиях на уроках физической культуры.

Индивидуальные задания

Сообщения

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Основы здорового образа жизни. Здоровье человека - как фактор его становления и его взаимосвязь с общей культурой. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Гигиена. Самоконтроль.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения

Бег 100м-зачет. Метание гранаты юноши-700гр., девушки – 500 гр. ОФП, игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача нормативов

Легкая атлетика.

ОФП. Бег на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Подвижные игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Легкая атлетика.

Бег по пересеченной местности. ОФП. Игры

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Легкая атлетика.

Бег на средние дистанции- 500м – девушки, 1000м – юноши – зачет. ОФП.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача нормативов

Легкая атлетика.

Воспитание беговой выносливости. Бег -2000м – девушки, 3000м – юноши. Подвижные игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача нормативов

Л8,Л9,Л7,Л2.

П2,П3.

М3

Легкая атлетика.

Челночный бег 10*10м. ОФП

Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы».

Игры

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Легкая атлетика.

Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки, бег по виражу. Прыжки в длину. ОФП. Игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Легкая атлетика.

Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Метание гранаты. ОФП.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Легкая атлетика.

Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. ОФП. Прохождение полосы препятствий. Подведение итогов.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Раздел 2. Спортивные игры.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача теоретических знаний

Тема 2.1 Волейбол.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача теоретических знаний

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Волейбол.

Специальная физ. подготовка. Техника нападающего удара с различных передач из зоны 2,3,4. Блокирование нападающего удара. Страховка при н/у. Верхняя прямая подача в определенную зону.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Волейбол.

Специальные упражнения и технические действия без мяча. Стойки и перемещения.

Техника верхней и нижней передачи мяча 2 руками. Передачи мяча (стоя на месте и в движении сверху и снизу над собой, в парах)

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Волейбол.

Специальная физподготовка. Техника владения мячом. Работа в парах, тройках. Верхняя прямая подача. ОФП

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Волейбол.

Техника владения мячом. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча 2 руками через сетку в парах , во встречных колоннах. Выход на мяч. Верхняя прямая подача . Учебная игра. ОФП

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Волейбол.

Передачи мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу 2 руками после подачи, при игре в защите, с передачей во 2,3 и 4 зоны.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Волейбол. ОФП. Индивидуальная работа с мячом. Прием и передача мяча снизу 2 руками с подачи, при игре в защите, с последующим падением и перекатом в сторону

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Техника безопасности на уроках по спортивным играм.

Баскетбол. Перемещение в баскетболе различными способами с мячом и без него.

Техника владения мячом. Ведение попеременно правой, левой рукой. Передачи мяча на месте, в движении. Остановки, прыжком, в 2 шага. Броски по кольцу. Учебная игра.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача теоретических знаний

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и судейства игры баскетбол.

Индивидуальные задания

Сообщения

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Баскетбол.

Техники владения мячом. Броски мяча от груди со средних и дальних расстояний. Приемы, передачи, остановки, броски по кольцу. Остановка в 2 шага прыжком. Передачи в парах, в движении. Штрафной бросок. Броски с различных дистанций. Учебная игра.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Баскетбол.

Ведение мяча с изменением направления. Обводка препятствий. Ведение после ловли мяча в движении. Передачи мяча от груди 2 руками и 2 шага. Ловля мяча 2 руками на месте, в движении, в прыжке одной рукой, ловля с поворотом и остановкой.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Баскетбол.

Техника владения мячом, броска в движении. Ловля в движении. Двойной шаг после ведения с броском в кольцо Игра в нападении и защите.

Простейшие тактические действия игроков в обороне, в атаке. Игра через центрального игрока.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Баскетбол.

Зачетный урок. Штрафной бросок. Двойной шаг после ведения с броском по кольцу.

Учебная игра.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Ручной мяч. - Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача теоретических знаний

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Ручной мяч. - Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Индивидуальные задания

Сообщения

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Ручной мяч. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Ручной мяч. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Учебная игра.

Игра по правилам. Судейство игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Учебная игра.

Игра по правилам. Судейство игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Учебная игра.

Игра по правилам. Судейство игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Учебная игра.

Игра по правилам. Судейство игры.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Учебная игра.

Игра по правилам. Судейство игры.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача нормативов

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Учебная игра.

Индивидуальные задания

Сообщения

Сдача нормативов

Учебная игра.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Лыжная подготовка

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Выбор и подгонка лыж, лыжных ботинок и лыжных палок. Строевые упражнения на лыжах.

Опробование лыж на снегу.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача теоретических знаний

Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах. Подбор спортивного инвентаря для студентов.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Тема 3.2 Изучение классического хода.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Лыжная подготовка

Техника попеременного 2-х шажного хода, одновременных одношажного и безшажного ходов.

Индивидуальные задания

Сообщения

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Лыжная подготовка

Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот. Равномерное прохождение дистанции 5км (юноши), 3км (девушки)

Индивидуальные задания

Сообщения

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Лыжная подготовка

Совершенствование технике конькового хода. Совершенствование горнолыжной техники.

Спуски в основной и низкой стойках. Подъемы: ступающим шагом, елочкой, лесенкой.

Торможение- плугом.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Лыжная подготовка

Зачетный урок. Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Повороты на месте и в движении. Техника перехода с попеременного хода на одновременный и наоборот.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача нормативов

Лыжная подготовка

Зачетный урок. Прохождение на скорость дистанции:

Юноши-5км; девушки-3км

Практическая работа

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Гимнастика, акробатика.

Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости. Акробатические упражнения и комбинации.

Кувырок вперед, назад в группировке. Длинный кувырок.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача теоретических знаний

Гимнастика, акробатика.

Развитие силы.

Стойка на руках, стойка на голове- юноши. Стойка на лопатках, упр. «мост» - девушки.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Гимнастика, акробатика.

Выход силой. Подъем переворотом в упор на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Практическая работа

Самостоятельная работа *Практическая работа*

Самостоятельная работа

Л1-Л9;

М1-М4;

П1-П5:

Сдача нормативов

Гимнастика, акробатика.

Опорный прыжок через козла различными способами.

Практическая работа

Самостоятельная работа

Сдача нормативов

Контрольный урок по разделу

Дифференцированный зачет

Л1-Л9;

М1-М4; П1-П5:

3.2.Формы и методы контроля

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол

Знание Правил игры и техники безопасности игры.

Умение технически правильно выполнять стойки, перемещения, передачу, подачу, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.

Знания правил игры. Техника безопасности игры.

Умение ловле и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Раздел 2. Спортивные игры. Ручной мяч

Знание правила игры. Техника безопасности игры.

Умение. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Игра по правилам

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Знание основных элементов тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Умение перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Выполнять элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Раздел 4.

Гимнастика.

Знание оздоровительных и профилактических задач.

Умение выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Тестовое задание, практические задания, контрольные нормативы.

Приложения

Приложение 1

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1 – 4,8	5,2	4,8	5,9 – 5,3	6,1
			17	и выше 4,3	5,0 – 4,7	и выше 5,2	и выше 4,8	и выше 5,9 – 5,3	и ниже 6,1
2.	Координационные	Челночный бег 310 м, с	16	7,3	8,0 – 7,7	8,2	8,4	9,3 – 8,7	9,7
			17	и выше 7,2	7,9 – 7,5	и ниже 8,1	и выше 8,4	и выше 9,3 – 8,7	и ниже 9,6
3.	Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195 – 210	180	210	170 – 190	160
			17	и выше 240	205 - 220	и ниже 190	и выше 210	и выше 170 - 190	и ниже 160
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	16	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
			17	и выше 1500	1300 - 1400	и ниже 1100	и выше 1300	и выше 1050 - 1200	и ниже 900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9 – 12	5	20	12 – 14	7

			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5	и выше 20	12 - 14	и ниже 7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13 – 15 13 - 15	6 и ниже 6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3х 10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3х 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - плавание — 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)

3.3. Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины. Формы промежуточной аттестации по учебной дисциплине в ходе освоения ОПОП

4. Перечень заданий для оценки освоения образовательной программы

1. Задания КОМ для входного контроля

- челночный бег 3*10 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с места;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тест		Оценка		
		5	4	3
Челночный бег 3*10 м. (сек.)	ю.	7,4	7,7	8,1
	д.	8,2	8,5	8,9
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	10	8	6
	д.	15	10	6
Прыжки в длину с места, см	ю.	220	200	180
	д.	170	160	150
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

2.Задания КОМ для текущего и рубежного контроля

1) Задания в тестовой форме

Спецификация

1. Назначение работы

Проверочные тестовые работы предназначены для проведения контроля знаний по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «лыжная подготовка».

2. Документы, определяющие содержание работы.

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования
- Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Характеристика содержания работы

Время выполнения работы 15 минут

Раздел 1. «Легкая атлетика».

Тест 1.

1)Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров?

- а) высокий старт б) низкий старт в) оба варианта

- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?
а) 400 м б) 800 м в) 100 м
- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...
а) пяткам б) носкам в) по ближнему к линии отталкивания следу
- 4) К видам легкой атлетики относятся...
а) метания, шорт-трек, гимнастика б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
в) метания, прыжки, бег
- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...
а) тройной прыжок б) прыжки с шестом в) фосбери- флоп
- 6) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?
а) нет б) да в) не все виды
- 7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?
а) силу б) гибкость в) скороть
- 8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...
а) предупреждения травм б) улучшения спортивных достижений
в) повторения техники выполнения упражнений
- 9) Длина марафонской дистанции?
а) 42,195 км б) 43,195 км в) 38,250 км
- 10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
а) 10 м б) 15 м в) 20 м
- 11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...
а) согнута в коленном суставе б) выпрямлена в коленном суставе
в) поставлена на всю стопу
- 12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...
а) положению б) своду правил в) хартии
- 13) Стайерские дистанции начинаются от...
а) 1000 м. б) 2000 м. в) 3000 м.
- 14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?
а) одну б) три в) пять
- 15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?
а) 5,06 м.б) 5,08 м.в) 6,01 м
- 16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...
а) с трех шагов б) с пяти шагов в) любой вид разбега
- 17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...
а) 2000 м. б) 3000 м. в) 2000 м и 3000 м
- 18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...
а) сохранять скорость до финиша. б) оторваться от соперников
в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега
- 19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...
а) в крытых манежах. б) на открытых стадионах
в) оба варианта
- 20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...
а) главная судейская коллегия. б) организаторский штаб
в) комитет проведения соревнований

Эталон ответа

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Раздел 2. Спортивные игры.

Тест 2. Волейбол.

1. В какой стране впервые появилась игра в волейбол и кто был ее создателем?
а) США, Д. Нейсмин; б) Россия, П. Ф. Лесгафт;
в) США, В. Морган; г) Дания, Х. Нильсен.
2. 1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
а) 1956; б) 1968; в) 1964; г) 1952.
3. Размеры волейбольной площадки:
а) 10 м х 20 м; б) 9 м х 18 м; в) 12 м х 24 м; г) 24 м х 24 м.
4. Количество игроков одной команды на площадке во время игры в волейбол:
а) 6; б) 8; в) 5; г) 7.
5. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (мужской):
а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра
6. Расстояние от пола до верхнего края сетки при игре в волейбол (женской):
а) 2,24 метра; б) 2,43 метра; в) 2,38 метра; г) 3 метра
7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в ... партиях.
а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
8. Счет в начальных партиях волейбола длится:
а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
9. Счет в заключительной партии волейбола длится:
а) до 25 очков; б) до 20 очков; в) до 15 очков; г) до 12 очков.
10. Играть в волейбол можно:
а) только руками; б) руками и головой;
в) руками и ногами; г) любой частью тела.
11. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой:
а) игра останавливается; б) игра продолжается;
в) игрок удаляется; г) по решению судьи.
12. При игре в волейбол игрок выполняет подачу:
а) ударом по мячу рукой; б) ударом по мячу ногой;
в) броском мяча; г) любым способом.
13. Волейболист, производящий подачу, имеет право коснуться мяча:
а) 2 раза; б) 1 раз; в) 3 раза; г) неограниченное количество
14. Подающий в волейболе должен нанести удар по мячу после свистка в течение:
а) 5 секунд б) 8 секунд; в) 12 секунд; г) по мере готовности
15. Сколько передач могут сделать игроки одной команды:
а) 2; б) 3; в) 4; г) 5.
16. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:
а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
б) игра продолжается;
в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
г) назначается переподача.
17. Во время игры в волейбол мяч попадает в линию:
а) мяч засчитан; б) мяч не засчитан; в) переподача; г) спорный мяч.
18. К технике нападения в волейболе относятся:
а) блок; б) подача;
в) прием мяча одной рукой снизу; г) передача мяча двумя руками сверху.
19. Чем отличаются подвижные игры от спортивных?
а) отсутствием жестких правил; б) названиями;

в) требованиями; г) временем игры.

20. Обозначьте зоны расстановки игроков при игре в волейбол

21. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как..

22. Правила техники безопасности при игре в волейбол.

Эталон ответа «Волейбол»

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых задани.

Тест 3. Баскетбол.

Вопрос 1. Высота баскетбольной корзины (см):

1. 300
2. 305
3. 307

Вопрос 2. Во время игры на площадке сколько игроков может находиться:

1. 6
2. 10
3. 12

Вопрос 3. Кто придумал баскетбол как игру:

1. Д.Формен
2. Д.Фрейзер
3. Д.Нейсмит

Вопрос 4. Встреча в баскетболе состоит из:

1. двух таймов по 20 минут
2. четырех таймов по 10 минут
3. трех таймов по 15 минут

Вопрос 5. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

1. может
2. не может
3. назначается переигровка

Вопрос 6. Победителем встречи является команда:

1. выигравшая три четверти
2. выигравшая вторую половину встречи
3. набравшая хотя бы на одно очко больше соперника

Вопрос 7. Как начинается игра?

1. жеребьевкой
2. вводом мяча из-за боковой линии
3. спорным броском

Вопрос 8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

1. 3 секунды
2. 5 секунд
3. 8 секунд

Вопрос 9. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

1. 1 минута
2. 2 минуты
3. 3 минуты

Вопрос 10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

1. Автоматически выбывает из игры
2. продолжает играть
3. может замениться, если хочет

Вопрос 11. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

1. Игра продолжается до разницы в два мяча
2. назначается дополнительный период в пять минут
3. игра заканчивается ничейным счётом

Вопрос 12. Как начинается вторая четверть?

1. Спорным броском
2. вводом мяча из-за лицевой линии
3. вводом мяча по центру из-за боковой линии

Вопрос 13. Смена корзин происходит:

1. после каждой четверти
2. не происходит
3. после второй четверти

Вопрос 14. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более.

1. 5
2. 4
3. 3

Эталон ответа «Баскетбол»

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Раздел 3. Лыжная подготовка.

Тест 4.

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
- 70
 - 50
 - 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
- 30
 - 50
 - 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- ног
 - туловища
 - рук
 - произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- двухшажный
 - трехшажный
 - четырёхшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- поворота на месте
 - подъемов и спусков
 - ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
- «елочка»
 - «лесенка»
 - «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
- крутизны склона
 - длины палок
 - длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
- «лесенкой»
 - «елочкой»
 - беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
- 
 - 
 - 
15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- армреслинг
 - биатлон
 - бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:
- Голкипер
 - Гандикап
 - Предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжную сопернику во время лыжной гонки?
- нет, обязан уступить в любом случае
 - можно
 - только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- а. касанием рукой лыжника
 - б. касание палкой лыж соперника
 - в. наездом на пятки лыж соперника
 - г. голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
- а. одиночным
 - б. парным
 - в. общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- а. коньковый
 - б. классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - в. длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - в. одинаковые по высоте как и в классике
23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- а. увеличить скорость
 - б. сохранить скорость
 - в. сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- а. впереди креплений
 - б. на уровне креплений
 - в. позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- а. попеременный двухшажный ход
 - б. попеременный четырехшажный ход
 - в. одновременный бесшажный ход
 - г. одновременный двухшажный ход

Эталон ответов «Лыжная подготовка»

оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 70% от общего количества тестовых заданий;

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет не менее 50% от общего количества тестовых заданий;

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество верных ответов составляет менее 50% от общего количества тестовых заданий

Тест № 5 «Гимнастика»

1. У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика»:

- А. У китайцев в XI веке
- Б. У немцев в V веке
- В. У древних греков в VIII веке до н.э
- Г. У американцев в IV веке до н.э.

2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у древних греков:

- А. Гимназии
 - Б. Школы высшего мастерства
 - В. Университеты
 - Г. Спортивные школы
3. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:
- А. Секции
 - Б. Урок
 - В. Факультатив
 - Г. Внеурочная деятельность.
4. Какая задача не решается на уроках физической культуры:
- А. Образовательная
 - Б. Воспитательная
 - В. Оздоровительная
 - Г. Учебная.
5. Строевые упражнения – это:
- А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
 - Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
 - В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
 - Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.
6. Вис – это:
- А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
 - Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
 - В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд
 - Г. Прыжок со снаряда.
7. Упор – это:
- А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела
 - Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры
 - В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени
 - Г. Переворот через голову на поверхности.
8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся

Неопорные прыжки

1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты.
4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с трамплина. 7. Прыжки на скакалке
9. Установить соответствие
 1. Основная гимнастика А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я
 2. Спортивная гимнастика Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина
 3. Художественная гимнастика В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия
 4. Спортивная гимнастика Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия
10. Назовите известную российскую гимнастку:
 - А. Мысакова Елена
 - Б. Хоркина Светлана
 - В. Карпова Наталья

Г. Иванова Татьяна.

Практическая часть

Спецификация

1. Назначение работы

Проверочные контрольные нормативы предназначены для проведения контроля умений физической подготовки обучающихся по разделам программы: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Общефизическая подготовка»

2. Документы, определяющие содержание работы.

- Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования

- Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура».

3. Характеристика содержания работы

Время выполнения работы 60 минут

Раздел 1. Легкая атлетика. п/п

Виды испытаний

(тесты)

Нормативы

Юноши

Девушки

3

4

5

3

4

5

1.

Бег на 100 м (с)

14,6

14,3

13,8

18,0

17,6

16,3

2.

Бег на 2 км (мин, с)

9.20

8.50

7.50

11.50

11.20

9.50

Бег на 3 км (мин, с)

15.10

14.40

13.10

-

-

-

5.

Прыжок в длину с разбега (см)

360

380

440

310

320

360

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

200

210

230

160

170

185

7.

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)

27

32

38

-

-

-

Метание спортивного снаряда весом

500 г (м)

-

-

-

13

17

21

Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.

Спортивные игры. Мини-футбол.

Д

6

5

4

Ю

7

6

5

3.

Подача справа с поступательным вращением

Д

7

6

5

Ю

8

7

6

4.

Подача слева с поступательным вращением

Д
6
5
4
Ю
7
6
5

Раздел 3. Лыжная подготовка

Промежуточная аттестация

Ведомость промежуточной аттестации.

Критерии оценки

Высокий«5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Повышенный«4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый«3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Пониженный«2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
6. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.
7. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.
8. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

