

Аннотация
СГЦ.04 Физическая культура

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности 21.02.19 Землеустройство.

2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля</i> – на базе среднего общего образования – в <i>третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом</i> семестрах; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе среднего общего образования – в <i>восьмом</i> семестре	

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Колледж УУНиТ

ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии
протокол № 8 от 17 марта 2023 г.

Председатель

ПЦК



Пазаева Д.Н.

Рабочая программа дисциплины

дисциплина

СГЦ.04 Физическая культура

Социально-гуманитарный цикл, обязательная часть
цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

21.02.19 *Землеустройство*

код наименование специальности

Уфа 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы.....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	4
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	5
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ, ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	9
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	9
4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	9
4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	10
4.3.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	10
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ.....	11
5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности 21.02.19 Землеустройство.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина СГЦ.04 Физическая культура относится к социально-гуманитарному циклу. Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	168
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля</i> – на базе среднего общего образования – в <i>третьем, четвертом, пятом, шестом и седьмом</i> семестрах; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе среднего общего образования – в <i>восьмом</i> семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение	Содержание		ОК 03, ОК 08
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.		
	2. Социально-биологические основы физической культуры.		
	Практическая работа Составление дневника самоконтроля	2	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	24	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	24	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4	
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	2	
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4	
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	2	
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4	
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4	
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4		

Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4	
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	4	
	Практическая работа	4	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4	
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4	
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	2	
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4	
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	14	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	14	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6	
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2.2. Техника перемещений, стоек, бросков.	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6	
	Самостоятельная работа	4	

Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	8	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4	
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4	
Тема 2.4. Судейство	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	6	
	2. Учебная игра. Судейство	4	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6	
	2. Правила игры. Учебная игра.	4	
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	10	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	10	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4	
	Самостоятельная работа	2	
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	8	
	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	8	
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	12	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	12	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6	
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4	
	Самостоятельная работа	2	

Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8	
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	6	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	6	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6	
Раздел 4. ОФП с элементами гимнастики и работы на тренажёрах			
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	8	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	8	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	8	
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	18	ОК 03, ОК 08
	Практическая работа	18	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8	
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4	
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4	
4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача нормативов.	2		
Промежуточная аттестация			
Всего:		180	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) - комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определенных во ФГОС (Приложение № 2).

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций представлены в Приложении № 2.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Нежилое помещение №25 (лит.А) на 1 этаже учебного корпуса №1 (спортзал) – 287,9м² (г. Уфа, Нежинская, д. 4)

Оборудование: шведская стенка (гимнастическая) – 5 шт., гимнастическая перекладина – 5 шт., гимнастические скамейки – 6 шт., волейбольная сетка со стойками – 1 шт., баскетбольные щиты – 4 шт., гимнастические маты – 3 шт., баскетбольные мячи – 10 шт., волейбольные мячи – 10 шт., скакалки – 15 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – общая площадь 1588,6 м² (г. Уфа, Комарова, д. 9)

Часть беговой дорожки, литера Х

Нежилые помещения № 18, 22-24, 36-39, 40 на 1 этаже, трибуны, литера VII

Футбольное поле – общая площадь 9529,0 м²

Оборудование: беговая дорожка ширина 2 м., линия начала полосы препятствия, участок для скоростного бега длиной 20 м., ров шириной по верху 2 м. и глубиной 1 м., барьер-деревянные щиты – длина 2 м., высота 0,5 м – 6 шт.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437146>

2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru>.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/442337>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/433532>

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Электронная библиотечная система БашГУ www.bashlib.ru
2.	Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» https://elib.bashedu.ru/
3.	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/
4.	Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» https://urait.ru/
5.	Электронная библиотечная система издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
6.	Электронный каталог Библиотеки БашГУ http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus
7.	БД периодических изданий на платформе EastView https://dlib.eastview.com/
8.	Научная электронная библиотека – https://www.elibrary.ru/defaultx.asp (доступ к электронным научным журналам) – https://elibrary.ru

№	Адрес (URL)
1.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367
2.	Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник [Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261
3.	Физическая культура/Адаптивная физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: свободный https://urait.ru/bcode/433532

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

Наименование программного обеспечения
Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Договор № 104 от 17.06.2013 г. Лицензии – бессрочные
Microsoft Office Standard 2013 Russian. Договор № 114 от 12.11.2014 г. Лицензии – бессрочные

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий

Активные и интерактивные формы проведения занятий, в том числе комбинированные реализуются при подготовке по программам среднего профессионального образования и предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации в атмосфере делового сотрудничества, оптимальной для выработки навыков и качеств будущего профессионала.

Основные преимущества активных и интерактивных форм проведения занятий:

- активизация познавательной и мыслительной деятельности студентов;
- усвоение студентами учебного материала в качестве активных участников;
- развитие навыков рефлексии, анализа и критического мышления;
- усиление мотивации к изучению дисциплины и обучению в целом;
- создание благоприятной атмосферы на занятии;
- развитие коммуникативных компетенций у студентов;
- развитие навыков владения современными техническими средствами и технологиями обработки информации;
- формирование и развитие способности самостоятельно находить информацию и определять уровень ее достоверности;
- использование электронных форм, обеспечивающих четкое управление учебным процессом, повышение объективности оценки результатов обучения студентов;
- приближение учебного процесса к условиям будущей профессиональной деятельности.

Активные и интерактивные формы учебных занятий могут быть использованы при работе с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, использование общественных ресурсов, «обучающийся в роли преподавателя», контрольные занятия, в том числе комбинированных

Комбинированное занятие представляет собой сочетание различных форм проведения занятий. Например, работа в малых группах, соревнования, дискуссии, контрольные занятия, поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей и т.д.

Использование активных и интерактивных форм учебных занятий позволяет осуществлять оценку усвоенных знаний, сформированности умений и навыков, компетенций в рамках процедуры текущего контроля по дисциплине.

Активные и интерактивные формы учебных занятий реализуются преподавателем согласно рабочей программе учебной дисциплины.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Колледж УУНиТ

СОГЛАСОВАНО

Председатель

ПЦК



Пазаева Д.Н.

Календарно-тематический план

по дисциплине

СЦГ.04 Физическая культура

специальность

21.02.19

Землеустройство

код

наименование специальности

Уфа 2023

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (план)	Вид занятия	Домашнее задание
1 семестр 34 ч.					
1	Тема 1. Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	1-2 недели	Практические занятия	Подготовить дневник самоконтроля на текущий учебный год
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	3-4 недели		
	3. Основы здорового образа жизни студента.	4	5-6 недели		
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	4	7-8 недели		
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	9 неделя		
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	10 неделя		
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	11 неделя		
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	2	12 неделя		
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	13 неделя		
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	14 неделя		
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	15 неделя		
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	16 неделя		
	13. Обучение	2	17		

	упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.		неделя		
2 семестр 40 ч.					
2	Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	20-23 недели	Практические занятия	Ходьба по пересеченной местности. Бег на короткие и средние дистанции. Составить конспекта урока. Выполнение индивидуальных заданий
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	6	24-26 недели		
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	6	27-29 недели		
3	Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке 1. Техника ходьбы.	6	30-32 недели	Практические занятия	Составить соответствующий комплекс упражнений
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	6	33-35 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	4	36-37 недели		
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических	4	38-39 недели		

	упражнений для оздоровительной тренировки.				
3 семестр 26 ч.					
4	Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	10	1-5 недели	Практические занятия	Выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).
	1. Правила подвижных и спортивных игр.				
	2. Техника и тактика игровых действий.	8	6-9 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	8	10-13 недели		
4 семестр 18 ч.					
5	Тема 5. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	6	20-22 недели	Практические занятия	Повторить комплекс упражнений
	1. Упражнения разной функциональной направленности.				
	2. Упражнения для развития силы мышц туловища.	6	23-25 недели		
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений для развития двигательных умений.	6	26-28 недели		
Всего часов		118			

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Колледж УУНиТ

ОДОБРЕНО

На заседании предметно-цикловой комиссии

Протокол № 8 от 17 марта 2023 г.

Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

Фонд оценочных средств

по дисциплине

СГЦ.04. Физическая культура

Социально-гуманитарный цикл, обязательная часть

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

21.02.19

код

специальность

Землеустройство

наименование специальности

Уфа 2023

I. Паспорт фондов оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины *ОГСЭ.04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **21.02.19 Землеустройство**. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 168 часов, на самостоятельную работу 12 часов.

2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **21.02.19 Землеустройство** и рабочей программой дисциплины *СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*:

умения:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Вышеперечисленные умения, знания направлены на формирование у обучающихся следующих **общих компетенций**:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих и профессиональных компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **21.02.19 Землеустройство**, рабочей программой дисциплины «Физическая культура» предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

3.1 Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой и календарно-тематическим планом происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- *выполнение и защита практических работ;*
- *выполнение ситуационных задач,*
- *проверка выполнения самостоятельной работы студентов,*
- *проверка выполнения контрольных нормативов,*
- *тестирование,*
- *устный опрос.*

Выполнение и защита практических работ. На практических работах осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов. Контрольные нормативы проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Тема рефератов (для оценивания студентов)

1. Легкая атлетика ; Спортивные игры; Гимнастика; Лыжная подготовка (виды, характеристика, методы выполнения,)

2. Положение о соревновании (на примере любого вида спорта)

3. Комплекс упражнений

4. Выполнение ситуационных задач (1;3;7;10)

Ситуационные задачи.

Ситуация 1

Составьте комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ) по профилактике нарушений осанки у студентов.

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и знаний, овладение профессиональными компетенциями.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- подготовка рефератов по заданным темам;
- освоение физических упражнений различной направленности;
- занятия дополнительными видами спорта;
- подготовка к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов);
- подготовка к зачёту.

Темы докладов, рефератов, презентаций для самостоятельной работы

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
4. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом

6. Методика оценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности в системе физических упражнений.
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
9. Методика проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Примерное тестирование направлено на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области по дисциплине. Тестирование занимает часть учебного занятия (20-30 минут), правильность решения разбирается на том же или следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

Тестовые задания

I: {{1}}

S: Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- : сохранение и укрепление здоровья;
 - : развитие физических качеств человека;
 - : поддержание высокой работоспособности людей
 - : повышение резервных возможностей организма

I: {{2}}

S: Физическое качество «сила» больше проявляется в

- : лазании по канату
 - : синхронном плавании
 - : беге на короткие дистанции
 - : прыжках в длину

I: {{3}}

S: Утренняя гигиеническая гимнастика не включает в себя

- : ходьбу
- : наклоны
- : бег на длинную дистанцию
- : прыжки

I: {{4}}

S: Под физическим развитием понимается...

- : процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни...
- : размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- : процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- : уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

I: {{5}}

S: Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- : сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- : степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- : утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- : частотой сердечных сокращений.

I: {{6}}

S: Состояние здоровья обусловлено...

- : резервными возможностями организма;
- : образом жизни;
- : уровнем здравоохранения;
- : отсутствием болезней.

I: {{7}}

S: Виды спорта развивающие преимущественно выносливость

- : спортивные единоборства;
- : циклические;
- : спортивные игры;
- : ациклические.

I: {{8}}

S: При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что...

- : в качестве отягощений используется собственный вес человека;
- : они выполняются до утомления;
- : они вызывают значительное напряжение мышц;
- : они выполняются медленно.

I: {{9}}

S: Способность не относящаяся к группе координационных

- : способность сохранять равновесие;
- : способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- : способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
- : способность точно воспроизводить движения в пространстве.

I: {{10}}

S: Цель выделения в уроках физической культуры подготовительной, основной и заключительной части

- : так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- : выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- : выделение частей в уроке требует Министерство образования;
- : перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

Тест (использованный для оценивания студента)

Вариант 1

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

- A. Рим;
- B. Китай;
- B. Древняя Греция.

2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

- A. в 1894 году в Париже;
- B. в 1896 году в Лондоне;
- B. В 1905 году в Греции.

3. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?

- A. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- B. В 1988 году на играх XXIV Олимпиады в Сеуле;

В. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

4. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А. Физические упражнения;

Б. Гигиенические факторы;

В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

А. Их формой;

Б. Их содержанием;

В. Темпом и длительностью их выполнения.

6. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;

Б. Типы уроков;

В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

8. В чем заключается первая помощь при ранениях?

а) Наложение повязки и транспортной шины;

б) Введение противостолбнячной сыворотки;

в) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

9. При обморожении необходимо, в первую очередь:

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженные места мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

10. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненнофункциональные процессы?

а) Активизируют их;

б) Тормозят их;

в) Усиливают их.

11. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:

- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
- в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

12. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:

- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
- б) гонку патрулей;
- в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

13. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:

- а) закаливание организма;
- б) повышение возможностей организма;
- в) улучшение развития организма.

14. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) сформированная координация движений;
- б) выполнение движений экономно и быстро;
- в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) Сохранение и укрепление здоровья людей;
- б) Развитие физических качеств людей;
- в) Поддержание высокой работоспособности

Задания для устного опроса

ВАРИАНТ 1

1. Тема: «Социокультурное развитие личности студента».

1.1. Приведите определения понятий «Физическая культура», «физическое воспитание».

1.2. Рассказать о современном состоянии физической культуры и спорта. 1.3. Рассказать о роли физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

2. Тема: «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности»

2.1. Охарактеризовать анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.

2.2. Рассказать о воздействии природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

3. Тема: «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности».

- 3.1. Рассказать о функциональных возможностях проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
- 3.2. Охарактеризовать взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- 3.3. Охарактеризовать особенности, составляющие здоровый образ жизни (режим труда, отдыха, питания, закалывания, профилактика вредных привычек и т.д.)
4. Тема: «Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе».
- 4.1. Перечислить и охарактеризовать методические принципы физического воспитания.
- 4.2. Рассказать о методах физического воспитания.
- 4.3. Рассказать об этапах обучения движениям и методах воспитания физических качеств.
5. Тема: «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений».
- 5.1. Дать определение спорта и указать принципиальное его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 5.2. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в группе начальной спортивной подготовки.
- 5.3. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в группе спортивного совершенствования.
- 5.4. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в спортивно-оздоровительной группе.
6. Тема: «Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий».
- 6.1. Проанализировать цели и задачи, решаемые при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 6.2. Рассказать о формах, содержании и особенностях самостоятельных занятий.
- 6.3. Рассказать о гигиенических требованиях к проведению самостоятельных занятий.
7. Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности».
- 7.1. Дать определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
- 7.2. Рассказать об организации, формах и средствах ППФП.
- 7.3. Рассказать о содержании ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР, о прикладных видах спорта.

Сводная таблица по применяемым формам и методам текущего контроля и оценки результатов обучения

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных	Устный опрос Тестирование

	задач	
<p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными</p>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>

	методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	
--	---	--

3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине СГЦ.04 Физическая культура – *другие формы контроля, дифференцированный зачет.*

Обучающиеся допускаются к сдаче других форм контроля и дифференцированного зачета при выполнении всех видов аудиторной и самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

Другие формы контроля и дифференцированный зачет проводятся за счет времени отведенного на изучение дисциплины, при условии своевременного и качественного выполнения обучающимся всех видов работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Перечень вопросов к другим формам контроля

1. Работоспособность: общая характеристика; изменение работоспособности в течение дня; роль режима, питания, физических упражнений в поддержании работоспособности.
2. Утомление – физиологическое состояние организма: симптомы утомления; внешние признаки утомления.
3. Усталость – субъективное ощущение утомления. Причины возникновения усталости и ее последствия.
4. Восстановление. Средства восстановления: роль физических упражнений в восстановлении; виды активного отдыха.
5. Формы занятий и задачи ППФП студентов педагогических вузов: академические учебные занятия; самостоятельные занятия в период учебной практики; спортивно-прикладные соревнования; самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя.
6. Значение производственной гимнастики. Положительное воздействие гимнастических упражнений, применяемых в процессе труда. Специфические особенности производственной гимнастики.
7. Методические требования к проведению производственной гимнастики.
8. Основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
9. Значение релаксации (изменение ЧСС, АД, дыхания, обмена веществ). Применение релаксации в ЛФК (бронхиальная астма, язвенные и гипертонические болезни, беременность и лечение травм).
10. Средства и методы, развивающие способность к произвольному мышечному расслаблению
11. Применение аутогенной тренировки в спорте. 4 компонента психомышечной тренировки.
12. Значение массажа как физиологической процедуры. Виды массажа.
13. Методика самомассажа: приемы самомассажа, виды самомассажа. Правила проведения самомассажа. Противопоказания самомассажа.
14. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье.
15. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки: показатели; определение мышечной силы; индекс общего физического развития.
16. Проявление функциональных возможностей тренированного организма.
17. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма: пульс и давление – показатели тренированности; проба органов дыхания.

18. Характеристика психики и сознания. Психические процессы. Характеры мышления. Виды ощущений. Двигательная память. Сосредоточенность и внимание. Волевые усилия. Специальное восприятие. Возбуждение, перевозбуждение.
19. Средства, методы и виды психологической подготовки.
20. Психоэмоциональная подготовка: методы повышающие психоэмоциональное состояние; методы нормализующие психоэмоциональное состояние.
21. Релаксационная тренировка И. Шульца.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Определения. Характеристика. Тест. Контрольные задания – способы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Оценка техники спортивных достижений: оценка общей; оценка быстроты движений; оценка ловкости, гибкости, силовой выносливости; оценка равновесия и вестибулярной устойчивости.
3. Организация и проведение учебно-тренировочного занятия: основная форма и общая структура занятий; динамика нагрузки во время занятия.
4. Варианты нарушений осанки и телосложения. Зависимость состояния здоровья от осанки. Способы укрепления и исправления осанки.
5. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения: возможность регулярных занятий; индивидуальная предпочтительность занятий; главная задача.
6. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание занятий.
7. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий: параметры допустимых ЧСС при тренировочной нагрузке; классификация тренировочных нагрузок; оценка показателей состояния организма; дневник самоконтроля и его значение.
9. Построение ППФП. Средства. Направленность средств: развитие профессионально важных физических способностей; воспитание волевых и других психических качеств; формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков; повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
10. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов.

4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

4.1. Система оценивания тестовых заданий

Критерии оценки тестовых заданий

Структура работы	Критерии оценки	Распределение баллов
Один вопрос теста (30 вопросов в варианте)	Неправильный ответ / Правильный ответ	0/0,5

4.2. Система оценивания решения ситуационной задачи

При оценке решения ситуационной задачи главное внимание уделяется проверке следующих критериев.

1. правильно подобраны упражнения
2. решенная задача соответствует образцу документа
3. четко и правильно продемонстрировано упражнение
4. правильность использования терминологии упражнений

Особенности решения ситуационной задачи	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – правильно подобраны упражнения – решенная задача соответствует образцу документа – четко и правильно продемонстрировано упражнение – правильность использования терминологии упражнений 	отлично
<ul style="list-style-type: none"> – правильно подобраны упражнения – решенная задача соответствует образцу документа – имеются незначительные ошибки в показе упражнения – имеются неточности в терминологии 	хорошо
<ul style="list-style-type: none"> – правильно подобраны упражнения – решенная задача частично соответствует образцу документа, – имеются ошибки в показе упражнений – имеются ошибки в терминологии 	удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> – не правильно подобраны упражнения – решенная задача не соответствует образцу документа, – имеются грубые ошибки в показе упражнений - имеются грубые ошибки в терминологии 	неудовлетворительно

4.3. Критерии оценивания докладов и рефератов

Показатель оценки	Распределение баллов
Соответствие содержания доклада заявленной теме, поставленным целям и задачам	0,5
Логичность и последовательность в изложении материала	0,5
Привлечение актуальных нормативных актов и современной научной литературы	1
Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению)	1
Самостоятельность изучения и анализа материала	1
Речевая культура (научный стиль изложения, владение понятийным аппаратом, четкость, лаконичность)	1
Использование демонстрационных материалов (наличие и качество презентации)	1
ИТОГО	6

4.4. Система оценивания устных ответов на занятиях и ответа на дифференцированном зачете

При оценке устных ответов на занятиях и ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины, использованы ли для доказательства наблюдения, опыты, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, насколько четко прослеживается межпредметная связь, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи,

насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Особенности ответа на зачете	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – полно раскрыто содержание материала; – четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; – верно использованы научные термины; – ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; – четко прослеживается межпредметная связь; – ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности. 	зачтено
<ul style="list-style-type: none"> – не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно; – определения понятий не четкие; – не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; – допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; – уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. 	не зачтено

**Контрольные тесты для оценки физической подготовленности
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ЮНОШИ		
	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,9	15,3	14,9
Бег 2000 м			
Бег 3000 м	16,00	14,30	13,50
Прыжки в длину	380	400	430
Прыжки в высоту	110	115	120
Прыжки в длину с места	190	205	220
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	23	25	29
Челночный бег 3x10 м	8,4	8,0	7,7
Подтягивание	6	7	8
Отжимание от пола	27	30	32
Подъём туловища	21	27	30

из положения лёжа за 30 сек.			
Прыжки на скакалке за 1 мин.	45	60	75

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м	18,0	17,5
Бег 2000 м	14,00	12,50	12,00
Бег 3000 м			
Прыжки в длину	310	340	375
Прыжки в высоту	100	105	110
Прыжки в длину с места	160	180	200
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	14	16	20
Челночный бег 3x10 м	9,4	8,9	8,6
Подтягивание	5	9	12
Отжимание от пола	7	10	15
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	16	21	23
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90

Система оценивания контрольных нормативов

Содержание контрольных упражнений-тестов и требования к их выполнению

Бег на 2000 м. 3000 м., Бег проводится на любой местности с высокого общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. На дистанции возможен переход на ходьбу. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

Прыжки через скакалку. Упражнение выполняется с вращением скакалки вперёд; учитывается количество прыжков за 1 мин. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке прыжки и подсчёт продолжаются. Тестируемое физическое качество – общая выносливость.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Выполняется в течение 30 сек Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в

коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и лопатками пола в одной попытке. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц живота и туловища.

Подтягивание на перекладине (юноши) Исходное положение: вис хватом сверху на прямых руках; сгибая руки, подтянуться, чтобы подбородок был выше грифа перекладины. Положение вися фиксируется. Разгибая руки опуститься в вис. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Бег 100 м. Выполняется с высокого или низкого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Тестируемое физическое качество – быстрота.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И. п. – упор лёжа, голова-туловище-колени составляют прямую линию. Разгибание рук выполняется до полного выпрямления в локтевых суставах, не нарушая прямой линии тела, а сгибание рук до касания грудью пола, при сохранении прямой линии – голова-туловище-колени. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста. Тестируемое физическое качество – силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание в вися лёжа(девушки) Выполняется из положения вися хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение вися. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Тестируемое физическое качество – сила мышц рук и плечевого пояса.

Прыжок в длину с места (выполняется двумя ногами от стартовой линии).

Длина прыжка (лучшая из трёх попыток) измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Тестируемые физические качества – скоростно-силовые.

Челночный бег 3x10 м. Выполняется между двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. Описание: по команде «На старт» испытуемый принимает положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на неё. По команде «Марш» пробегает 10 м до противоположной линии, переступив её одной ногой и, повернувшись кругом, бежит в обратном направлении до линии старта. Таким же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м. Выполняются две попытки, в зачёт идёт лучший результат. Тестируются координационные способности в циклических двигательных действиях.

Выполнение основных технических приёмов:

Волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра:
 - 10 раз – "отлично"
 - 8 раз – "хорошо"
 - 6 раз – "удовлетворительно"
2. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии:
 - 15 раз – "отлично"
 - 13 раз – "хорошо"
 - 10 раз – "удовлетворительно"
3. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов):
 - 5 раз – "отлично"
 - 4 раза – "хорошо"
 - 3 раза – "удовлетворительно"
4. Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча:
 - 10 раз – "отлично"
 - 8 раз – "хорошо"
 - 6 раз – "удовлетворительно"

Баскетбол

Ведение мяча с броском из-под щита

Выполняющий упражнение с мячом в руках стоит с правой стороны от щита в точке пересечения лицевой и шестиметровой линий. * По сигналу выполняющий упражнение начинает ведение правой рукой, обводит область штрафного броска, включая полукруг, справа — налево у первого «усика» входит в зону 3-х секунд и бросает мяч в корзину правой рукой. После броска, подобрав мяч, ведет его в обратном направлении до исходной точки левой рукой. Норматив — 5 проходов. Для выполнения норматива дается 3 попытки.

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно"

Штрафные броски

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер). Норматив: 6 попаданий для юношей 5 попаданий для девушек.