|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  Бирский филиал | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Колледж | | | | | | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | ОДОБРЕНО | | | | | |
|  | | | | | на заседании предметно-цикловой комиссии | | | | | |
|  | | | | | протокол № | 11 | от | | | 28.06.2020 |
|  | |  | | | Председатель ПЦК | |  | | | |
|  | | | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | М.П. Гареева | | | |
|  | | | | |  | | | | | |
|  | | | | |  | | | | | |
| **Рабочая программа дисциплины** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| ***БД. 05 Физическая культура*** | | | | | | | | | | |
| ***Базовая дисциплина общеобразовательного цикла*** | | | | | | | | | | |
| цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная) | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| специальность | | | | | | | | | | |
| ***40.02.02.*** | ***Правоохранительная деятельность*** | | | | | | | | | |
| код | наименование специальности | | | | | | | | | |
| ***базовый*** | | | | | | | | | | |
| уровень подготовки | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Разработчик (составитель) | | |  | | | | | | | |
| *преподаватель высшей категории* | | |  | | | | | | | |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* | | |  |  | | | |  | *28.06.2020* | |
| ученая степень, ученое звание, категория Ф.И.О. | | |  | подпись | | | |  | дата | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Бирск 2020 | | | | | | | | | | |

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 3**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308132)

[**1.1. Область применения рабочей программы 3**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308133)

[**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы 3**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308134)

[**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы** **5**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308135)

[**2.2. Тематический план и содержание дисциплины** **6**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308136)

[**3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308137)  **16**

[**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308138)  **16**

[**4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308139)  **16**

[**4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 16**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308140)

[**4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308141)  **16**

[**4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины** .](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308142)

[**5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ 18**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308143)

[**5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 18**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308144)**8**

[**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Календарно-тематический план**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308145) **19**

[**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Фонд оценочных средств**](file:///C:\Users\ПК\Desktop\РПД%20НОВЫЕ%202019\Базовые%20дисциплины\БД%20Физическая%20культура%20ФК%20УП%202018.docx#_Toc534308146) **29**

**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: 40.02.02. *Правоохранительная деятельность* (укрупнённая группа специальностей 40.00.00 Юриспруднция) для обучающихся очной формы обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ«Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура»изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ)

**1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

1.3.1. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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, физкультурной, 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
    - 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 физкультурной 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
    - 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

**Очная форма обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид учебной работы*** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 185 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| в том числе: |  |
| лекции (уроки) | - |
| практические занятия | 117 |
| лабораторные занятия | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |
| **Консультации** | 10 |
| Промежуточная аттестация в форме *зачетав1и диф зачет2 семестр* | |

**2.2 Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | | **Активные и интерактивные формы проведения занятий** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | |  | **4** |
| **Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.** | | **2** | |  |  |
| Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | Содержание учебного материала:  основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. | 1 | |  | 2 |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала:  Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях. | 1 | |  | 2 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | | **35** | |  |  |
| Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | Содержание учебного материала:  биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. |  | |  | 2 |
| Практические занятия: Освоение техники беговых упражнений. Низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции.финиширование, | 6 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 2 | |  |
| Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала:  техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 6 | |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  длительный кросс до 15-20 минут. | 2 | |  |
| Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала:  специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом « ножницы» и перекидной. | 6 | | работа с наглядными пособиями и видеоматериалами |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 2 | |  |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | Содержание учебного материала:  знать способ прыжков в длину “согнув ноги”, техника разбега, отталкивание, полет, приземление. |  | |  |
| 2 |
|  |
| Практические занятия: Освоение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 6 | | работа с наглядными пособиями и видеоматериалами |
| Самостоятельная работа обучающихся:  специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 2 | |  |
| Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала:  техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.): | 6 | | работа с наглядными пособиями и видеоматериалами |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 2 | |  |
| Тема2.6. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: Сдача контрольных нормативов |  | |  |
| Практические занятия:  выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;  выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;  выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагивание;  выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места;  выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | 5 | |  |  |
|  |  | |  |
| **Раздел 3. Баскетбол.** | | **34** | |  |
| Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала:  техника перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия:  Освоение основных игровых элементов: техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). | 4 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  перемещение в игровых действиях в баскетболе. | 2 | |  |
| Тема3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала:  передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение игровых элементов: передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | 4 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Передачи мяча в усложненных условиях. | 2 | |  |
| Тема3.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала:  Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча. |  | | работа в малых группах |
| 2 |
| Практические занятия:  Освоение игровых элементов:ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча. | 4 | |  |  |
|  | 4 | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  работа с двумя мячами. | 2 | |  |
| Тема3.4. Техника штрафных бросков. | Содержание учебного материала:  техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Овладение техникой штрафного броска. | 4 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 2 | |  |
| Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:  техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.  тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия:  Освоение основных тактических элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.  тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). | 6 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  учебная игра (с заданиями). | 2 | |  |
| Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Содержание учебного материала:  правила судейства; техника поворотов, прием и передача мяча, техникаштрафных бросков, ведение мяча. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение основных жестов судьи | 4 | | поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 2 | |  |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала:  развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; методика индивидуального подбора двигательных качеств. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы; |  | |  |  |
| 4 |  | |
|  |  |  | |
| Тема 3.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: Умение выполнять технику игровых элементов на оценку |  |  | |
| Практические занятия:  два шага бросок в кольцо;  штрафной бросок;  баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). | 4 | Контрольные занятия | |
| **Раздел 4. Гимнастика.** | | **24** |  | |
| Тема 4.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала:  "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.  Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.  Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.  Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.  Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. |  |  | |
| 2 |
|  |
| Практические занятия: Освоение техники выполнения строевых приемов Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.  Построения и перестроения: Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.  Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.  Размыкания и смыкания: Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. | 2 | работа в малых группах | |
| Самостоятельная работа обучающихся:  повороты на месте и в движении. | 2 |  | |
| Тема4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала:  направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминология. |  |  | |
| 2 |
| Практические занятия: провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | 4 | обучающийся в роли преподавателя | |  |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся: Повторить комплекс ОРУ | 4 |  | |
| Тема4.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала:  требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). |  |  | |
| 2 |
| Практические занятия:  Освоение техники общеразвивающих упражнений, в парах, с гантелями, с мячом, обручем. | 2 |  | |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  выполнение утренней гигиенической гимнастики. | 2 |  | |
| Тема4.4. Техника акробатических упражнений. | Содержание учебного материала:  (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  | работа в малых группах | |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техники кувырка вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат | 4 |  | |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  перекаты вперед, назад, группировки. | 2 |  | |
| Тема4.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала:  составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. |  |  | |
| 2 |
| Практические занятия:  овладение техники простейшей комбинации из акробатических упражнений | 2 |  | |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | 4 |  | |
| Тема4.6. Техника опорного прыжка. | Содержание учебного материала:  (разбег, наскок, отталкивание, приземление); подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; страховка партнера. |  |  | |
| 2 |
| Практические занятия: освоение техники опорного прыжка | 2 | работа с наглядными пособиями | |  |
| Тема4.7 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | Содержание учебного материала:  структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. |  |  | |
| 2 |
| Практические занятия: проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой. | 4 | обучающийся в роли преподавателя | |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  составить конспект подготовительной части урока. | 4 |  | |
| Тема4.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: Умение выполнять гимнастические упражнения |  |  | |
| Практические занятия  акробатическая комбинация;  выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; | 4 |  | |
| **Раздел 5. Волейбол.** |  | **22** |  | |
| Тема5.1. Стойки игрока и перемещения. | Содержание учебного материала:  Техникаперемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение основных игровых элементов: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). | 2 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  перемещение по зонам площадки. | 2 | |  |
| Тема5.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала:  техника приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | 4 | | работа в малых группах |  |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 2 | |  |
| Тема5.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Содержание учебного материала:  техника нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 4 | | работа в малых группах |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:  подача на результат по зонам. | 2 | |  |
| Тема5.4. Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала:  техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног). |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение техникиверхней прямой подачи. | 4 | | работа в малых группах |  |
| Тема5.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:  тактика игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); правиласудейства; |  | |  |
| 2 |
| Практические занятия: Освоение тактики игры | 4 | | соревнования |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | 12 | |  |
| Тема5.6. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала: Умение выполнять технические приемы |  | |  |
| Практические занятия  передачи мяча в парах;  прием мяча снизу и сверху;  верхняя прямая подача. | 4 | | контрольные занятия |
| **Консультации** | | 10 | |  |  |
| **Всего** | | 185 | |  |  |

Последовательное тематическое планирование содержания рабочей программы дисциплины, календарные объемы, виды занятий, формы организации самостоятельной работы также конкретизируются в календарно-тематическом плане (Приложение № 1)

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

# 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. (Приложение № 2).

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, наличие спортивного зала, который должен быть должны быть оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

* + стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические мячи для метания, гантели (разные),секундомеры, весы напольные.

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольныемячи, гранаты, рулетка металлическая, стартовые колодки.

# 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**1.** Виленский Михаил Яковлевич. Физическая культура: учебник для СПО / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — Москва: КНОРУС, 2016. — 214 с.

**Дополнительные источники:**

Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова .— Москва : Директ-Медиа, 2013 .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— <URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book\_view&book\_id=210945>.

Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник [[Электронный ресурс]] / Барчуков И. С. — М.: Юнити-Дана, 2012 .— 432 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека» .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— <URL:http://www.biblioclub.ru/book/117573/>.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование документа с указанием реквизитов** | **Срок действия документа** |
|  | **Университетская библиотека онлайн** [http://biblioclub.ru](http://biblioclub.ru/) ООО «НексМедиа».  Договор бюджетного учреждения № 847 от 03.09.2018 г. | До 30.09.2021 |
|  | **Электронно-библиотечная система издательства "Лань"** [http://e.lanbook.com](http://e.lanbook.com/) ООО «ЭБС Лань»  Договор № 848 от 03.09.2018 г. | До 30.09.2021 |
|  | **Электронно-библиотечная система «ЭБ БашГУ»**  Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2016620812 | Бессрочно |
|  | **Национальная электронная библиотека нэб.рф**ФГБУ «РГБ»  Договор №101/11ЭБ/2082 от 28 марта 2017 г. | До 28.03.2022 |
|  | **Система Гарант** ООО «Гарант-Регион»  Договор № 48 от 20 марта 2018 г. | До 20.03.2021 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программного обеспечения** | **Срок действия** |
| 1) Справочно-правовая система «Гарант» - договор № 48 от 20.03. 2018 | до 20.03. 2021 |
| 2) Антивирус NOD32 – договор №1701-ПО/2018 от 29.10.2018г. | до 29.10.2021 |
| 3) Программное обеспечение DesktopEducation ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEditionEntreprise - договор №31807077072 от 09.11.2018 | до 09.11.2021 |

# 5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

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

**Активные и интерактивные формы проведения занятий**

работа в малых группах;

использование общественных ресурсов

соревнования

работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами,

«обучающийся в роли преподавателя»,

контрольные занятия.

поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  Бирский филиал | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Колледж | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | | СОГЛАСОВАНО | | | | |
|  | |  | | | | Председатель ПЦК | |  | | |
|  | | | | | |  | М.П. Гареева | | | |
|  | | | | | |  | | | | |
|  | | | | | |  | | | | |
| **Календарно-тематический план** | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| по дисциплине | | | ***БД. 05 Физическая культура*** | | | | | | | |
| ***Базовая дисциплина общеобразовательного цикла*** | | | | | | | | | | |
| цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная) | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| специальность | | | | | | | | | | |
| ***40.02.02*** | ***Правоохранительная деятельность*** | | | | | | | | | |
| код | наименование специальности | | | | | | | | | |
| ***базовый*** | | | | | | | | | | |
| уровень подготовки | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Разработчик (составитель) | | | |  | | | | | | |
| *преподаватель высшей категории* | | | |  | | | | | | |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* | | | |  |  | | | |  |
| ученая степень, ученое звание, категория, Ф.И.О. | | | |  | подпись | | | |  |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Бирск 2020 | | | | | | | | | | |

Очная форма обучения

Учебным планом запланировано проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в объеме 117 часов

**1 СЕМЕСТР (практических – 49 ч.)**

**2 СЕМЕСТР (практических – 68 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование разделов, тем по программе, тем отдельных занятий** | **Коли-чес-тво часов** | **Календар-ные сроки изучения (план)** | **Вид**  **Заня-тий** | **Самостоятельная работаобучающихся** |
| 1. | **Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.**  **Основы здорового образа жизни.**  физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях. | 2 | **1-я неделя** | практич. | Выучить основные понятия |
|  | **Совершенствование техники бега на короткие дистанции.**  Освоение техники беговых упражнений. | 2 | **1-я неделя** | практич. | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. |
| 2. | **Совершенствование техники бега на короткие дистанции.**  Низкий старт; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции.финиширование, | 2 | **2–я неделя** | практич. | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. |
| 3. | **Совершенствование техники бега на короткие дистанции.**  Низкий старт; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции.финиширование, | 2 | **2–я неделя** | практич. | Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. |
| 4. | **Совершенствование техники длительного бега**  Освоение техники бега на длинные дистанции | 2 | **3–я неделя** | практич. | длительный кросс до 15-20 минут. |
| 5. | **Совершенствование техники длительного бега**  Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью | 2 | **3-я неделя** | практич. | длительный кросс до 15-20 минут. |
| 6. | **Совершенствование техники длительного бега**  Освоение техники бега на длинные дистанции. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) | 2 | **4-я неделя** | практич. | длительный кросс до 15-20 минут. |
| 7. | **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**  Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом «ножницы» и перекидной. | 2 | **4-я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 8. | **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**  Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом «ножницы» и перекидной | 2 | **5-я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 9. | **Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега**  Освоение техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. Прыжки в высоту способом «ножницы» и перекидной | 2 | **5-я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 10. | **Баскетбол**  **Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты**  Освоение основных игровых элементов: техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, | 4 | **6-я неделя** | практич. | перемещение в игровых действиях в баскетболе. |
| 11. | **Передачи мяча.**  передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. | 4 | **7-я неделя** | практич. | Передачи мяча в усложненных условиях. |
| 12. | **Ведение мяча.**  Освоение игровых элементов:ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениями скорости; с поворотом и переводом мяча. | 4 | **8–я неделя** | практич. | работа с двумя мячами. |
| 13. | **Тактика игры в защите и нападении.**  Освоение основных тактических элементов: техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. | 4 | **9-я неделя** | практич. | учебная игра |
| 14. | **Тактика игры в защите и нападении.**  Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). | 2 | **10-я неделя** | практич. | учебная игра |
| 15. | **Основы методов судейства и тактики игры.**  Освоение основных жестов судьи | 2 | **10-я неделя** | практич. | упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. |
| 16. | **Основы методов судейства и тактики игры.**  Освоение основных жестов судьи | 2 | **11-я неделя** | практич. | Выучить основные жесты судьи |
| 17. | **Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств**  Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы; | 2 | **11-я неделя** | практич. | Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы; |
| 18. | **Контрольные занятия**.  два шага бросок в кольцо;  штрафной бросок;  баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола | 4 | **12-я неделя** | практич. |  |
|  | **2 семестр** |  |  |  |  |
|  | **Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств**  Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы; | 2 | **1-я неделя** | практич. | Выполнение упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, силы; |
|  | **Строевые приемы**  Освоение техники выполнения строевых приемов Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.  Построения и перестроения: Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.  Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). | 2 | **1-я неделя** | практич. | повороты на месте и в движении. |
|  | **Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов**  проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению из комплекса ОРУ. | 4 | **2-я неделя** | практич. | выполнение комплекса ОРУ |
|  | С**оставление комплекса ОРУ и проведение их студентами.**  Освоение техники общеразвивающих упражнений, в парах, с гантелями, с мячом, обручем. | 2 | **3-я неделя** | практич. | Составить и выполнить комплекс ОРУ |
|  | **Техника акробатических упражнений**  Освоение техники кувырка вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | 2 | **3-я неделя** | практич. | перекаты вперед, назад, группировки. |
|  | **Техника акробатических упражнений**  Освоение техники кувырка вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат. | 2 | **4-я неделя** | практич. | перекаты вперед, назад, группировки. |
|  | **Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений.**  овладение техникой простейшей комбинации из акробатических упражнений | 2 | **4-я неделя** | практич. | упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. |
|  | **Техника опорного прыжка.**  освоение техники опорного прыжка | 2 | **5-я неделя** | практич. |  |
| 20. | **Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов**  проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой. | 2 | **5-я неделя** | практич. |  |
| 21. | **Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов**  проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой. | 2 | **6-я неделя** | практич. |  |
| 22. | **Контрольные занятия**  акробатическая комбинация; | 2 | **6-я неделя** | практич. |  |
| 23. | **Контрольные занятия**  выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”; | 2 | **7-я неделя** | лекция |  |
| 24. | **Волейбол.**  **Стойки игрока и перемещения**.  Освоение основных игровых элементов: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). | 2 | **7-я неделя** | практич. | перемещение по зонам площадки. |
| 25. | **Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.**  Освоение техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками | 4 | **8-я неделя** | практич. | Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. |
| 26. | **Нижняя прямая и боковая подача.**  Освоение техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). | 4 | **9-я неделя** | практич. | подача по зонам. |
| 27. | **Верхняя прямая подача**.  Освоение техники верхней прямой подачи | 4 | **10-я неделя** | практич. | подача по зонам |
| 28. | **Тактика игры в защите и нападении.**  Освоение тактики игры (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); правила судейства; | 4 | **11-я неделя** | практич. | упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. |
| 29. | **Контрольные занятия**  передачи мяча в парах;  прием мяча снизу и сверху;  верхняя прямая подача. | 4 | **12-я неделя** | практич. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**  Освоение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | **13-я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 11. | **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**  Освоение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | **13-я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 12. | **Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.**  Освоение техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | **14–я неделя** | практич. | специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). |
| 13. | **Совершенствование техники метания гранаты**  Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.): | 2 | **14-я неделя** | практич. | упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. |
| 14. | **Совершенствование техники метания гранаты**  Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.): | 2 | **15-я неделя** | практич. | упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. |
| 15. | **Совершенствование техники метания гранаты**  Овладение техникой метания гранаты. Метание гранаты весом д.- 500 гр., ю.-700 гр.): | 2 | **15-я неделя** | практич. | упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. |
|  | **Контрольные занятия.**  выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;  выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; | 2 | **16-я неделя** | практич. |  |
|  | **Контрольные занятия.**  выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;  выполнение контрольного норматива в прыжках в длину; | 2 | **16-я неделя** | практич. |  |
|  | **Контрольные занятия.**  выполнение контрольного норматива в метании гранаты; | 2 | **17-я неделя** | практич. |  |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  Бирский филиал | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| Колледж | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | ОДОБРЕНО  на заседании предметно-цикловой комиссии | | | |
|  | | | | | | протокол № 11от 28.06.2020 | | | |
|  | |  | | | | Председатель ПЦК |  | | |
|  | | | | | |  | М.П. Гареева | | |
|  | | | | | |  | | | |
|  | | | | | |  | | | |
| **Фонд оценочных средств** | | | | | | | | | |
| по дисциплине | | | ***БД. 05 Физическая культура*** | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| ***Базовая дисциплина общеобразовательного цикла*** | | | | | | | | | |
| цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная) | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| специальность | | | | | | | | | |
| ***40.02.02.*** | ***Правоохранительная деятельность*** | | | | | | | | |
| код | наименование специальности | | | | | | | | |
| ***базовый*** | | | | | | | | | |
| уровень подготовки | | | | | | | | | |
| Разработчик (составитель) | | | |  | | | | | |
| *преподаватель высшей категории* | | | |  | | | | | |
| *Габдинурова Алена Алексеевна* | | | |  |  | | |  |
| ученая степень, ученое звание, категория, Ф.И.О. | | | |  | подпись | | |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| Бирск 2020 | | | | | | | | | |

**I Паспорт фондов оценочных средств**

**1. Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.02. *Правоохранительная деятельность.* Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине «Физическая культура» - 117 часов, на самостоятельную работу - 58часов, консультации 10 часов.

**2. Объекты оценивания – результаты освоения дисциплины**

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины:

* ***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, физкультурной, 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
    - 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 физкультурной 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
    - 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).

**3 Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения – это выявление, измерение и оценивание результатов освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности40.02.02. *Правоохранительная деятельность* 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 практических заданий

– проверка выполнения самостоятельной работы студентов

- тестирования

- опроса

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.

На практических занятиях осуществляется защита представленных рефератов, а также сдача нормативов.

**Проверка выполнения самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Эта работа включает в себя:

Эта работа включает в себя:

1. подготовка рефератов по заданным темам
2. Освоение физических упражнений различной направленности
3. Занятия дополнительными видами спорта

4. подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов)

5. подготовку к зачёту

**Контрольные нормативы** проводятся с целью измерения и оценки различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 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; | Определение уровня  физической  подготовленности.  Личные достижения  обучающихся  Выполнение  практических заданий,  сдача контрольных  нормативов  - проверка выполнения самостоятельной работы студентов; |
| **метапредметных:**   * + способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, 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     - 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; | Контроль  функционального  состояния, развития и  совершенствования  физических качеств и  способностей  студентов, само, и  взаимоконтроль  – выполнение контрольных нормативов  - проверка выполнения самостоятельной работы студентов;  - написание реферата; |
| **предметных:**   * + умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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     - 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). | Наблюдение за  качеством выполнения  работы студента на  практических занятиях  - выполнение контрольных нормативов;  -проверка выполнения самостоятельной работы студентов |

**3.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация по дисциплине ***О.ОДБ. 05 Физическая культура***– зачет в 1 идиф.зачет 2 семестре.

**Перечень вопросов к зачетам**

1. Раскрыть сущность физической культуры как общественного явления.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Компоненты физической культуры.
4. Раскрыть понятия: физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка, физическое совершенство, спорт.
5. Современное состояние физической культуры и спорта в нашей стране
6. Роль физической культуры в становлении и укреплении здоровья и подготовке индивида к современным условиям жизни.
7. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм.
10. Утомление и восстановление при умственной и физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятные воздействия на организм.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Изменения, происходящие в костной системе под влиянием физических нагрузок.
14. Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под влиянием физических нагрузок
15. Изменения, происходящие в дыхательной системе под влиянием физических нагрузок.
16. Изменения, происходящие в мышечной системе под влиянием физических нагрузок.
17. Строение и механизм сокращения скелетной мускулатуры.
18. Энергообеспечение мышечного сокращения.
19. Понятие здоровья. Функциональный подход в определении здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
20. Понятие здорового образа жизни и его составляющих.
21. Режим труда и отдыха как составляющая ЗОЖ.
22. Режим и организация сна как составляющая ЗОЖ.
23. Режим питания как составляющая ЗОЖ.
24. Организация двигательной активности как составляющая ЗОЖ.
25. Профилактика и отказ от вредных привычек как составляющая ЗОЖ.

# Примерные темы докладов, рефератов для самостоятельной работы студентов

**Темы для рефератов.**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Россия - будущая столица Олимпиады.
6. Олимпийские виды спорта (История Олимпийских игр).
7. Нетрадиционные виды двигательной активности.
8. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.
9. Контроль и самоконтроль за физическим развитием и состояния здоровья.
10. Организация и методика проведения ЛФК, корректирующая гимнастики.
11. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
12. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий.
13. Основы методики развития физической способностей человека. Механизмы, лежащие в основе проявления быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости (нервно-психические, биохимические и физиологические).
14. Средства и методы, применяемые для развития физической культуры.
15. Нетрадиционные виды гимнастики. Что мы знаем о стрессе. Методы снятия утомления.
16. История развития спортивных игр.
17. Физические качества человека.
18. Спорт в физическом воспитании студентов.
19. Вредные привычки и борьба с ними.
20. Профилактика травматизма.

# Контрольныенормативы

Контрольные нормативы по теме: **легкая атлетика**

выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;

выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;

выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом перешагивание;

выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места;

выполнение контрольного норматива в прыжках в длину

выполнение контрольного норматива в метании гранаты;

Челночный бег 3х10 м

Контрольные нормативы по теме: **баскетбол**

Ведение мяча с броском из-под щита

штрафной бросок;

Контрольные нормативы по теме: **гимнастика**

Отжимание от пола

Прыжки на скакалке за 1 мин

Подтягивание

Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.

акробатическая комбинация;

выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь

Контрольные нормативы по теме: **волейбол**

Передача мяча сверху двумя руками над собой, не выходя из круга радиусом 1,5 метра.

Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии.

Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов

Выполнение верхней прямой, нижней прямой подачи мяча

#### 4. Система оценивания комплекта ФОС текущего контроля и промежуточной аттестации

# Критерии оценивания докладов и рефератов

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяется. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи обучающегося при написании реферата заключаются в следующем:

* логично и по существу изложить вопросы плана;
* четко сформировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
* показать умение применять теоретические знания на практике;
* показать знание материала, рекомендованного по теме;
* использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем, который оформляет допуск к сдаче экзамена по изучаемому курсу.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст TimeNewRoman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист.

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на литературу, присутствуют мнения известных учёных в данной области. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа обучающегося написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на литературу.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если обучающийся выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если обучающийся не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылался на мнения учёных, не сделал ссылку на литеоатуру, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

**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 виса 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 висе лёжа(девушки**) Выполняется из положения виса хватом сверху (высота перекладины 90 см); сгибая руки подтянуться; разгибая – опуститься в вис на выпрямленные руки и зафиксировать положение виса. 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 3х10 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"

1. Передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку, расстояние не ближе трехметровой линии:

15 раз – "отлично"

13 раз – "хорошо"

10 раз – "удовлетворительно"

1. Выполнение нападающего удара из зоны 4, пасующий - в зоне 3 (из пяти ударов):

5 раз – "отлично"

4 раза – "хорошо"

3 раза – "удовлетворительно"

1. 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, обводитобласть 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

**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**  **3х10 м** | 8,4 | 8,0 | 7,7 |
| **Подтягивание** | 6 | 7 | 8 |
| **Отжимание от пола** | 27 | 30 | 32 |
| **Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.** | 21 | 27 | 30 |
| **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 | 17,2 |
| **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**  **3х10 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 |