

## Аннотация

### ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

#### 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессии: (укрупненная группа профессий 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии), 240700.01 (19.01.02) Лаборант-аналитик, для обучающихся очной формы обучения.

#### 2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ФК.00.Физическая культура/Адаптивная физическая культура реализуется в рамках вариативной части.

#### 3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ОК           | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2, 3, 4, 6, 7 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                      | <b>80</b>   |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                           | <b>40</b>   |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                      |             |
| лекции (уроки)                                                                                                                                                                                                                    | -           |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                              | 40          |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                              | -           |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                          | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                | <b>40</b>   |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>- <i>зачета</i> – на базе среднего общего образования – в <i>первом</i> семестре;<br>- <i>дифференцированного зачета</i> : – на базе среднего общего образования – во <i>втором</i> семестре |             |

### 4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. *Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 2. *Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.*

Тема 3. *Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.*

Тема 4. *Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.*

Тема 5. *Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии  
протокол № 9 от 20.04.2020

Председатель ПЦК

Пазаева Д.Н.

**Рабочая программа дисциплины**

дисциплина

***ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура***

***Вариативная часть***

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

профессия

***240700.01  
(19.01.02)***

***Лаборант - аналитик***

код

наименование профессии

Уфа2020

## 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 профессии: (укрупненная группа профессий 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии), 240700.01 (19.01.02) Лаборант-аналитик, для обучающихся очной формы обучения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая культура реализуется в рамках вариативной части.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ОК           | Умения                                                                                                                          | Знания                                                                                                                             |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2, 3, 4, 6, 7 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- 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> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                      | <b>80</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                           | <b>40</b>          |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                      |                    |
| лекции (уроки)                                                                                                                                                                                                                    | -                  |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                              | 40                 |
| лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                              | -                  |
| курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                          | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                                                                                                                                                                | <b>40</b>          |
| Промежуточная аттестация в форме:<br>- <i>зачета</i> – на базе среднего общего образования – в <i>первом</i> семестре;<br>- <i>дифференцированного зачета</i> : – на базе среднего общего образования – во <i>втором</i> семестре |                    |

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем                                                                      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Активные и интерактивные формы проведения занятий                                | Уровень освоения <sup>1</sup> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1                                                                                                | 2                                                                                                                                                   | 3           |                                                                                  | 4                             |
| <b>Тема 1.</b><br>Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала                                                                                                                       |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.                                                                       |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 2. Физическая культура в социальном развитии человека.                                                                                              |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 3. Основы здорового образа жизни.                                                                                                                   |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.                                |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | Практические занятия:                                                                                                                               |             | <i>Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей</i> | 2-3                           |
|                                                                                                  | 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.                                                                                  | 2           |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.                                                                                  |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 3. Основы здорового образа жизни студента.                                                                                                          | 2           |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.                                                                    |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.                                                                                             | 2           |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.                        |             |                                                                                  |                               |
|                                                                                                  | 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                |             |                                                                                  |                               |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |   |                                                                           |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                      | 8. Обучение упражнениям на гибкость.                                                                                                                                        | 2 |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 9. Обучение упражнениям на формирование осанки.                                                                                                                             |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.                                                                                                                            |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.                                                                                                                              |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.                                                                                                                            |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                                                                                     |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                             | 8 |                                                                           |     |
| <b>Тема 2.</b><br>Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала                                                                                                                                               |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.                                                                                    |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура.                                                    |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | Практические занятия:                                                                                                                                                       |   | Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей | 2-3 |
|                                                                                                                      | 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.                                                                     | 2 |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 2 |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.                                                                    | 4 |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                                             | 8 |                                                                           |     |
| <b>Тема 3.</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной                                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                               |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 1. Основы терренкура и легкой атлетики.                                                                                                                                     |   |                                                                           |     |
|                                                                                                                      | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.                             |   |                                                                           |     |

|                                                                            |                                                                                                                                                 |                               |                                                                           |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| тренировке                                                                 | Практические занятия:                                                                                                                           |                               | Поиск информации с использованием возможностей телекоммуникационных сетей | 2-3 |
|                                                                            | 1. Техника ходьбы.                                                                                                                              | 2                             |                                                                           |     |
|                                                                            | 2. Техника легкоатлетических упражнений.                                                                                                        |                               |                                                                           |     |
|                                                                            | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 2                             |                                                                           |     |
|                                                                            | 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.                                                            |                               |                                                                           |     |
|                                                                            | Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                 | 8                             |                                                                           |     |
| <b>Тема 4.</b><br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала                                                                                                                   |                               |                                                                           |     |
|                                                                            | 1. Основы подвижных и спортивных игр.                                                                                                           |                               |                                                                           |     |
|                                                                            | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.                                                                                           |                               |                                                                           |     |
|                                                                            | Практические занятия:                                                                                                                           |                               | Работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами                  | 2-3 |
|                                                                            | 1. Правила подвижных и спортивных игр.                                                                                                          | 2                             |                                                                           |     |
|                                                                            | 2. Техника и тактика игровых действий.                                                                                                          | 4                             |                                                                           |     |
|                                                                            | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.                                | 4                             |                                                                           |     |
|                                                                            | Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.                                                 | 8                             |                                                                           |     |
|                                                                            | <b>Тема 5.</b><br>Лыжная подготовка в оздоровительной                                                                                           | Содержание учебного материала |                                                                           |     |
| 1. Основы лыжной подготовки.                                               |                                                                                                                                                 |                               |                                                                           |     |
| 2. Техника способов передвижения на лыжах.                                 |                                                                                                                                                 |                               |                                                                           |     |

|               |                                                                                                                              |                                                  |                                  |     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|-----|
| тренировке    | Практические занятия:                                                                                                        |                                                  | Обучающийся в роли преподавателя | 2-3 |
|               | 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.                                                                     | 2                                                |                                  |     |
|               | 2. Техника основных способов передвижения на лыжах.                                                                          | 4                                                |                                  |     |
|               | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. | 4                                                |                                  |     |
|               | Самостоятельная работа обучающихся: еженедельно занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.                              | 8                                                |                                  |     |
| <b>Всего:</b> |                                                                                                                              | 40 – аудиторные,<br>40 – самостоятельная работа. |                                  |     |

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

<sup>1</sup>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).

Как правило, «1» ставится напротив темы, выносимой на лекционное занятие, «2»-«3» - ставится напротив тем, выносимых на практические занятия.



### **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. 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) – 287,9м<sup>2</sup> (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 м<sup>2</sup> (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 м<sup>2</sup>

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. 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: <https://biblio-online.ru>.

2. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под общ. ред. С.П. Евсеева. — М.: Спорт, 2016. - 385 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>.

###### **Дополнительная учебная литература:**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч. / Д.С. Алхасов. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - Ч. 2. - 342 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://blioclub.ru/index.php?page=book&id=429261>.

2. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным

общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч. / Д.С. Алхасов. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260>.

#### 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 <a href="http://www.bashlib.ru">www.bashlib.ru</a>                                                                                                                                |
| 2. | Электронная библиотечная система «ЭБ БашГУ» <a href="https://elib.bashedu.ru/">https://elib.bashedu.ru/</a>                                                                                                              |
| 3. | Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>                                                                                         |
| 4. | Электронная библиотечная система издательства «Юрайт» <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>                                                                                                                  |
| 5. | Электронная библиотечная система издательства «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                                                                                                         |
| 6. | Электронный каталог Библиотеки БашГУ <a href="http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus">http://ecatalog.bashlib.ru/cgi-bin/zgate.exe?init+bashlib.xml,simple.xml+rus</a>             |
| 7. | БД периодических изданий на платформе EastView <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>                                                                                                       |
| 8. | Научная электронная библиотека – <a href="https://www.elibrary.ru/defaultx.asp">https://www.elibrary.ru/defaultx.asp</a> (доступ к электронным научным журналам) – <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a> |

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

#### 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  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
ПЦК



Пазаева Д.Н.

Календарно-тематический план

по дисциплине

***ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура***

профессия

***240700.01  
(19.01.02)***

***Лаборант - аналитик***

код

наименование профессии

Уфа 2020

**Очная форма обучения**

| № п/п           | Наименование разделов и тем                                                                                                                                     | Кол-во часов | Календарные сроки изучения (план) | Вид занятия          | Домашнее задание                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 семестр 20 ч. |                                                                                                                                                                 |              |                                   |                      |                                                         |
| 1               | Тема 1.<br>Оздоровительная, лечебная и Физическая культура/Адаптивная физическая культура<br>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2            | 1 неделя                          | Практические занятия | Подготовить дневник самоконтроля на текущий учебный год |
|                 | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.                                                                                              |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 3. Основы здорового образа жизни студента.                                                                                                                      | 2            | 2 неделя                          |                      |                                                         |
|                 | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.                                                                                |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.                                                                                                         | 2            | 3 неделя                          |                      |                                                         |
|                 | 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.                                    |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                            |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 8. Обучение упражнениям на гибкость.                                                                                                                            | 2            | 4 неделя                          |                      |                                                         |
|                 | 9. Обучение упражнениям на формирование осанки.                                                                                                                 |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.                                                                                                                |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.                                                                                                                  |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.                                                                                                                |              |                                   |                      |                                                         |
|                 | 13. Обучение                                                                                                                                                    |              |                                   |                      |                                                         |

|                 |                                                                                                                                                                                                                          |   |            |                      |                                                                                                                                     |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                                                                                                                                               |   |            |                      |                                                                                                                                     |
| 2               | Тема 2.<br>Оздоровительные системы физических упражнений и Физическая культура/Адаптивная физическая культура<br>1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 2 | 5 неделя   | 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.                                              | 2 | 6 неделя   |                      |                                                                                                                                     |
|                 | 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.                                                                                                                 | 4 | 7-8 недели |                      |                                                                                                                                     |
| 3               | Тема 3.<br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке<br>1. Техника ходьбы.                                                                                                                   | 2 | 9 неделя   | Практические занятия | Составить соответствующий комплекс упражнений                                                                                       |
|                 | 2. Техника легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                                 |   |            |                      |                                                                                                                                     |
|                 | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.                                                                          | 2 | 10 неделя  |                      |                                                                                                                                     |
|                 | 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.                                                                                                                                     |   |            |                      |                                                                                                                                     |
| 2 семестр 20 ч. |                                                                                                                                                                                                                          |   |            |                      |                                                                                                                                     |

|                    |                                                                                                                              |           |             |                      |                                                                                                                      |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4                  | Тема 4.<br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке                                                          | 2         | 1 неделя    | 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.                                                                                       | 4         | 2-3 недели  |                      |                                                                                                                      |
|                    | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.             | 4         | 4-5 недели  |                      |                                                                                                                      |
| 5                  | Тема 5.<br>Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков                                          | 2         | 6 неделя    | Практические занятия | Повторить комплекс упражнений                                                                                        |
|                    | 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.                                                                     |           |             |                      |                                                                                                                      |
|                    | 2. Техника основных способов передвижения на лыжах.                                                                          | 4         | 7-8 недели  |                      |                                                                                                                      |
|                    | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. | 4         | 9-10 недели |                      |                                                                                                                      |
| <b>Всего часов</b> |                                                                                                                              | <b>40</b> |             |                      |                                                                                                                      |

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж

ОДОБРЕНО

на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол № 9 от 20.04.2020

Председатель ПЦК



Пазаева Д.Н.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

***ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура***

***Вариативная часть***

цикл дисциплины и его часть (обязательная, вариативная)

профессия

**240700.01**  
**(19.01.02)**

**Лаборант – аналитик**

код

наименование профессии

Уфа 2020



## **I. Паспорт фондов оценочных средств**

**Фонд оценочных средств (ФОС)** предназначен для проверки результатов освоения дисциплины *ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*, входящей в состав программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии *240700.01 (19.01.02) Лаборант - аналитик*. Объем часов на аудиторную нагрузку по дисциплине 40 часов, на самостоятельную работу 40 часов.

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

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС профессии *240700.01 (19.01.02) Лаборант – аналитик* рабочей программой дисциплины *ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ 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 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### **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 профессии *240700.01 (19.01.02) Лаборант – аналитик*, рабочей программой дисциплины «Физическая культура/Адаптивная 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.*

**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.

**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 (использованы 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.

**Ситуация 2**

Приведите 5 примеров способов увеличения нагрузки на уроке физической культуры.

**Ситуация 3**

Приведите 5 примеров способов снижения нагрузки на уроке физической культуры.

**Ситуация 4**

Разработайте форму дневника самоконтроля для самостоятельных занятий физической культурой.

**Ситуация 5**

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

**Ситуация 6**

Разработайте сценарий физкультурного мероприятия «Веселые старты».

**Ситуация 7**

Составьте конспект общеразвивающих упражнений.

**Ситуация 8**

Составьте конспект общеразвивающих упражнений с предметами.

**Ситуация 9**

Составьте комплекс упражнений для снижения веса

**Ситуация 10**

Составьте комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

**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.
11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
12. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)
13. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
14. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
15. Основные положения методики закаливания.
16. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
17. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
18. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля.
19. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
20. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
21. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
22. Методы совершенствования физической подготовки.
23. Рекомендации по методике воспитания двигательных качеств. Оценка уровня развития двигательных качеств
24. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
25. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
26. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
27. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.

28. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.

29. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии: анатомо-топографический признак (место приложения упражнений); энергетический признак; последовательность выполнения упражнений, в зависимости от их интенсивности, в течении занятия.

30. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом: субъективные показатели контроля; объективные показатели контроля.

31. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков: отличительные черты умений и навыков; представление о механизмах двигательных умений и навыков; перенос навыков – положительный и отрицательный перенос.

**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;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция+

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

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

**3. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?**

- A. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;+
- Б. 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:**

- A. Физические упражнения;+
- Б. Гигиенические факторы;
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**5. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- A. 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/Адаптивная 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, закаливания, 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/Адаптивная 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**

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                           | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоенные умения:</b>                                                                                                      |                                                                                                      |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Теоретическое задание<br>практическое задание, реферат, тестирование,<br>решение ситуационных задач  |
| <b>Усвоенные знания:</b>                                                                                                      |                                                                                                      |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                  | Теоретическое задание,<br>практическое задание, реферат, тестирование,<br>решение ситуационных задач |
| Основы здорового образа жизни                                                                                                 | Теоретическое задание,<br>практическое задание, реферат, тестирование,                               |

### 3.2 Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине ФК.00. Физическая культура/Адаптивная физическая культура – зачет (*первый семестр*), дифференцированный зачет (*второй семестр*).

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

*Зачет 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 зачету

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.



### **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**

При оценивании практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- *качество выполнения практической части работы;*
- *качество оформления отчета по работе;*
- *качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.*

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может

практически применять теоретические знания.

Тест оценивается по пяти бальной шкале следующим образом: стоимость каждого вопроса 1 балл. За правильный ответ студент получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие баллы не начисляются.

Оценка «5» соответствует 86% – 100% правильных ответов.

Оценка «4» соответствует 73% – 85% правильных ответов.

Оценка «3» соответствует 53% – 72% правильных ответов.

Оценка «2» соответствует 0% – 52% правильных ответов.

#### 4.1. Система оценивания тестовых заданий

Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения рубежного и промежуточного контроля знаний

| Процент выполненных тестовых заданий | Оценка              |
|--------------------------------------|---------------------|
| до 50 %                              | неудовлетворительно |
| 50-69%                               | удовлетворительно   |
| 70-84%                               | хорошо              |
| 85-100%                              | отлично             |

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

### 4.3. 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;

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 четкую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, 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 четкую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, 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 ссылаясь на мнения учёных, не сделал ссылку на литературу, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

### 4.4. Система оценивания устных ответов на занятиях и ответа на 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 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"><li>– полно раскрыто содержание материала;</li><li>– четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;</li><li>– верно использованы научные термины;</li><li>– ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;</li></ul> | зачтено |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– четко прослеживается межпредметная связь;</li> <li>– ответ диалектический, раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– не усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не последовательно;</li> <li>– определения понятий не четкие;</li> <li>– не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий;</li> <li>– допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий;</li> <li>– уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.</li> </ul> | не зачтено |

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

| НАИМЕНОВАНИЕ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                          | ЮНОШИ |       |       |
|-----------------------------------------------------|-------|-------|-------|
|                                                     |       |       |       |
|                                                     | «3»   | «4»   | «5»   |
| <b>Бег 100 м</b>                                    | 15,9  | 15,3  | 14,9  |
| <b>Бег 2000 м</b>                                   | -     | -     | -     |
| <b>Бег 3000 м</b>                                   | 16,00 | 14,30 | 13,50 |
| <b>Прыжки в длину</b>                               | 380   | 400   | 430   |
| <b>Прыжки в высоту</b>                              | 110   | 115   | 120   |
| <b>Прыжки в длину с места</b>                       | 190   | 205   | 220   |
| <b>Метание гранаты 500 гр./ 700 г.</b>              | 23    | 25    | 29    |
| <b>Челночный бег 3х10 м</b>                         | 8,4   | 8,0   | 7,7   |
| <b>Подтягивание</b>                                 | 6     | 7     | 8     |
| <b>Отжимание от пола</b>                            | 27    | 30    | 32    |
| <b>Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек.</b> | 21    | 27    | 30    |
| <b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>                 | 45    | 60    | 75    |

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ<br>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    |

### 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 висе 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 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"
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.