

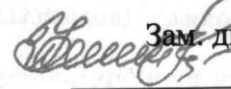


МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
  
О.А. Улитина  
2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


*«Цикла общеобразовательных дисциплин» основной профессиональной  
образовательной программы*

*Социально-экономический профиль*

Уссурийск, 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных, общих  
гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Председатель Степанова К.В. 

« 16 » апреля 2020 г. № 4

Составитель: Колотилова Л.Л., преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза**

Техническая экспертиза: Кострова Г.Л., методист филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Содержательная экспертиза: Степанова К.В., преподаватель, председатель цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных образовательных организаций и в соответствии с уточнениями вышеуказанных рекомендаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 г. № 3.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по реализации программы среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и профиля получаемого профессионального образования, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 10 апреля 2014 г. № 1.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по специальностям среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена (УСО) социально-экономического профиля.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	41
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	48
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	44

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО социально-экономического профиля, разработанной на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для очной формы обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

### Базовая часть

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

##### ***личностных:***

- 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 3) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 4) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- 5) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- 6) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- 7) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 8) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 9) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 10) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 11) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 3) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- 4) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

***предметных:***

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

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

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

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

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

Вариативная часть – не предусмотрено

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки студента 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 117 часов;
- самостоятельной работы студента 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
В том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	58
В том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	58
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Введение</b>		4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Роль и значение Физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Контроль ЧСС. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
Контрольные работы	не		

		предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.</b>	2	Знание оздоровительных систем физического воспитания.	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		32		
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.	Содержание учебного материала			
	1	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2		
	1	Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и совершенствование техники переменного бега; Совершенствование техники выполнения подготовительных и специальных упражнений; Общая физическая подготовка. Контроль, самоконтроль, измерение ЧСС.		Освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Общая физическая подготовка.
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала			
	1	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2	Освоение техники беговых	

	1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции. Обучение технике прыжка в длину с места.		упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30 м. 60 м., бега по прямой с различной скоростью
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.3 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы			
	Практическое занятие			
	1	Беговые упражнения. Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Бег 100 м. Прыжки через скакалку. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	

длину с места.	Лабораторные работы		не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции), стартового разгона, финиширования; бега 500м, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3000 м (юноши).
	Практическое занятие		2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Владение техникой бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники бега, Умение технически грамотно выполнять (на технику): передачу эстафетной палочки,
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не	

		предусмотрено		
	Практическое занятие	2	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на длинные дистанции), стартового разгона, финиширования; Выполнение контрольного норматива: 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	
1	Подготовительные и подводящие упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: 2000 м – девушки, 3000 метров – юноши.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 2.7 Развитие координации движений. Челночный бег. Техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие координации движений. Сдача контрольных нормативов	
	1			предусмотрено
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		Практическое занятие		2
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3* 10 м. Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.		
		Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 2.8 Развитие ловкости. Совершенствование техники метания малого мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение метания малого мяча; Развитие координации движений.	
	1			предусмотрено
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		Практическое занятие		2
	1	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м.		

	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Беговые, прыжковые и подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту способом «Перешагивание». Урок-соревнование.	

				Сдача контрольных нормативов
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: <b>Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b>	12	Знание форм и содержания физических упражнений. Знание оздоровительных систем физического воспитания.
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			34	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных,
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра, приближенная к волейболу.			

				временных и силовых параметров движения.	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено		
	1		предусмотрено		
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практическое занятие		2	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	
	1	Подводящие упражнения. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.			
	Контрольные работы		не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено			
Тема 3.3. Взаимодействие игроков. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено		
	1		предусмотрено		
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практическое занятие		2	Развитие волевых качеств,	



	1	Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Содержание учебного материала		не предусмотрено		
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара.	1		не предусмотрено	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Спец.- подготовительные упражнения к в/б. Перемещения игрока по площадке в стойке волейболиста с мячом и без. Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч. Техника прямого нападающего удара. подача мяча, прием с подачи. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий игроков в защите и в нападении.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не	

		предусмотрено		
	Практическое занятие	2	Освоение техники владения мячом элементами в волейболе. Сдача контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	
1	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.). Совершенствование техники подачи мяча. Двухсторонняя игра.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		
Тема 3.6. Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники тактики игры в нападении. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. Развитие мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья.	
	1			предусмотрено
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		Практическое занятие		2
	1	Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		
		Контрольные работы		не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники и	
	1			предусмотрено
		Лабораторные работы		не предусмотрено
		Практическое занятие		2

	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		тактики защиты. Умение выполнять тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники блокирования. Умение выполнять тактические действия в защите
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Учебная игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 3.9 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение выполнять технику
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		подачи мяча и нападающего удара. Сдача контрольных нормативов.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра.		Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: <b>Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</b>		14	Знание правил игры в волейбол. Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координации и выносливости.	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			32	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не	

игрока. Ловля и передача мяча.	Практическое занятие		предусмотрено	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты реакции. Перемещения по площадке: бег приставными шагами, прыжки, остановки, повороты, с ускорениями по сигналу. Овладение техникой выполнения ведения мяча, ловли, передачи и броска мяча с места. Эстафеты с баскетбольным мячом. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
Тема 4.2 Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.	1		предусмотрено	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления, обводки препятствий, с броском после ведения. Перехват мяча в тактических действиях нападения. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		
Тема 4.3 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	
	1	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2		
	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока.		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся:	не предусмотрено		
Тема 4.4 Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	1	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практическое занятие	2		

	1	Совершенствовать технику владения мячом. Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении.		Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		1	
	1	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.6 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники ведения
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

	1	Перемещения игроков по площадке. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Ведение мяча: по прямой, с изменением направления. Финты /обманные движения /. в парах, тройках. Бросок мяча после ведения: ведение, 2 шага- бросок с с 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5.		и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.7 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.8 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие личностно-
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	



	1	Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебно-тренировочной игре		коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.9 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	Освоение техники защиты и нападения в игре. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при нападении. Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
Тема 4.10 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	Развитие личностно-

	1	Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол		коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Изучение правил игры в баскетбол, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий</b>		9	Знание правил соревнований по баскетболу. Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, координации движений и выносливости.
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			31	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, освоение методикой оценки и коррекции телосложения.
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Основы здорового образа жизни. Обучение основам методикой оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со		

		скакалкой. Контроль ЧСС.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Разучивание и совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики, фитнес с гимнастическим мячом. Подготовительные упражнения на г/матах. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.3 Развитие координации движений. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров,
	1			
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа, кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор		

		присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.		упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
	1		не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	ОРУ в парах на сопротивление. Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, напрыгивание на скамейку. Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке). Определение ЧСС после нагрузки		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 5.5 Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев,		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
	1		не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	

переворот боком. Акробатическая комбинация.	1	Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Комбинация упражнений на бревне(г/скамейке) Акробатическая комбинация		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.6 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп.
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

фигуры.	1	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Повороты. Прыжки: шагом, перекидной, маховый. Упражнения на бревне (г/скамейке). Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Упражнения на бревне: (г/скамейке): ходьба, махи ногами, равновесие, повороты, соскок прогнувшись.		и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 5.8 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 5.9 Разучивание и совершенствование	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		не предусмотрено	

выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	Лабораторные работы		2	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями.
	Практическое занятие			
	1	Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением).
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		
Контрольные работы		не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплексов утренней зарядки, комплексов общеразвивающих упражнений. Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости и координации. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	11	Умение составлять комплексы утренней зарядки, комплексы общеразвивающих упражнений. Умение выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости и координации.
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		43	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки.
	1	предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для	Содержание учебного материала	не предусмотрено	



профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.			Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); Умение оказывать доврачебную помощь.	
	1			
	Лабораторные работы			не предусмотрено
	Практическое занятие			2
	1	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки.		
	Контрольные работы			не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости. Фитнес с эластичной лентой.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Упражнения с эластичной лентой, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.4 Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не	
			Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с эластичной лентой, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки.	
			Освоение техники общеразвивающих	

двигательного и зрительного анализаторов	Практическое занятие		предусмотрено	упражнений, упражнений; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
	1	Броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами. Спортивные игры	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.5 Развитие координации двигательных действий. Калланектика.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
	1		предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении		
	2	Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 6.6 Развитие вестибулярной	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие координационных
	1		предусмотрено	

устойчивости. Подвижные игры.	Лабораторные работы		не предусмотрено	способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	Практическое занятие		2	
	1	Упражнения на равновесие: стойки на носках, одной ноге, разновидности ходьбы в сочетании с движениями рук, туловища. Повороты на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами. Подвижные игры.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.7 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Приседания, напрыгивания на г/скамейку. Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу. Спортивная игра - волейбол.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.8 Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Выполнение комплексов упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, совершенствование ориентации в пространстве,
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости; различные виды отжиманий, прогибы, выпады,		

		упражнения на растяжку. Одновременное ведение мячей левой и правой руками. Спортивная игра - баскетбол.		скорости реакции.
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.9. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.
	1		предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более. Кувырки: вперед, назад, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, с опорой на одну руку, через плечо.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.10 Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
	1		предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности. ППФП		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не	

		предусмотрено	
Тема 6.11 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение технически грамотно выполнять (на технику): передачу эстафетной палочки, Освоение техники беговых и прыжковых упражнений.
	1	предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Беговые и прыжковые упражнения		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.12 Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
	1	предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Комплекс упражнений на фитнес мячах для равновесия. Комплекс упражнений для глаз		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.13 Воспитание специальной выносливости.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные
	1	предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы). Спортивные игры		дистанции), переменный бег. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.14 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.
	1		не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.15 Производственная гимнастика. Подвижные и спортивные игры		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции
	1		не предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	

	1	Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры. Комплексы производственной гимнастики. Подвижные и спортивные игры		нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.16 Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Оценка эффективности ППФП. Комплекс упражнений на фитболах для равновесия.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 6.17 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики
	1		не предусмотрено	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений		

	оздоровительной направленности.		профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 6.18 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов.
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: <b>Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости и силовых качеств. Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</b>	11	Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие выносливости и силовых качеств. Составлять комплексы физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии.
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	



Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено	
<b>Всего:</b>	176	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс.

Спортивный зал:

гимнастический коврик 20 шт, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY 1 шт

В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 10 шт.

Б/б площадка – (б/б стойки – 1 комплект), мячи баскетбольные – 10 шт,

Площадка для игры в бадминтон – оборудование для игры в бадминтон – 2 комплекта, ракетки – 20 шт., воланчики – 20 шт., гантели – 2 шт., тренажеры – 5 шт., гранаты для метания – 6 шт., скакалки – 20 шт., гимнастические мячи – 10 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>.

2. Шамрай, С.Д. Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>.

3. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

##### Дополнительная литература

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509>.

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456546>.

### Электронные ресурсы

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b> готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>	<p>домашние задания, беседы, выступления с докладами, защита индивидуальных проектов</p>
<p>сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, ведение дневника самоконтроля, Контроль и самоконтроль на уроках физической культуры, беседы, защита индивидуальных проектов, выступления с докладами</p>
<p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>домашние задания, беседы,</p>
<p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Проведение комплексов упражнений, подвижных игр на уроках, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях</p>
<p>формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p>	<p>Проведение комплексов упражнений, подвижных игр на уроках, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях</p>
<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Применение профессионально-прикладной физической подготовки на уроках, физкультминут, физкультпауз</p>

<p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Применение профессионально-прикладной физической подготовки на уроках, физкультминут, физкультпауз</p>
<p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>	<p>освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет.</p>
<p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>освоение на учебных занятиях по физической культуре командных видов спорта: волейбол, футбол, баскетбол., подвижных игр, эстафет.</p>
<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>домашние задания, беседы, тестирования</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>домашние задания, беседы, выступления с докладами,</p>
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Участие в военно-патриотических мероприятиях, беседы</p>
<p><b>метапредметные:</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>домашние задания, беседы, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Проведение комплексов упражнений, подвижных игр на уроках, участие в соревнованиях, спортивных</p>

	мероприятиях
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	домашние задания, беседы, выступления с докладами, защита индивидуальных проектов
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	домашние задания, беседы, выступления с докладами, защита индивидуальных проектов
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	домашние задания, беседы, выступления с докладами, защита индивидуальных проектов
<b>предметные:</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Подвижные, спортивные игры на уроках, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Применение профессионально-прикладной физической подготовки на уроках, физкультминут, физкультпауз
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,

	функционального состояния организма, физической подготовленности.
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Применение профессионально-прикладной физической подготовки на уроках, физкультминут, физкультпауз
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Подвижные, спортивные игры на уроках, участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях, тестирование

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

по специальностям социально-экономического профиля

Уссурийск 2020





# 1 ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

№ п/п	Наименование УУД	Формулировка УУД	Номер этапа (1–8)
1.	Личностные	<p>1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	1-2
2.	Метапредметные	6) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и	1-2

		<p>социальной практике;</p> <p>7) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>8) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>9) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>10) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	
3.	Предметные	<p>6) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>7) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>8) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>9) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>10) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1-2

## 2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

### < Личностные универсальные учебные действия.>

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения УУД)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Отсутствие знания и умения к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фрагментарное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Неполное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	В целом сформировавшееся знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Сформировавшееся систематическое знание о саморазвитии и личностном самоопределении;
2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Отсутствие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных привычек;	Фрагментарное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных привычек;	Неполное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных привычек;	В целом сформировавшаяся мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек;	Сформировавшаяся систематическая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек;

<p>3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Отсутствие умения самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Фрагментарное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Неполное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание и понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>
<p>4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Отсутствие знания и умения творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Фрагментарное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Неполное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>
<p>5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в</p>	<p>Отсутствие умения формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной</p>	<p>Фрагментарное умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной</p>	<p>Неполное умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их</p>	<p>В целом сформировавшееся умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные,</p>

социальной, в том числе профессиональной, практике;	активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Отсутствие умения самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Фрагментарное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Неполное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	В целом сформировавшееся умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Сформировавшееся систематическое умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной	Отсутствие умения построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной	Фрагментарное умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной	Неполное умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной	В целом сформировавшееся умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях	Сформировавшееся систематическое умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных

адаптивной физической культуры;	адаптивной физической культуры;	адаптивной физической культуры;	адаптивной физической культуры;	навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Отсутствие умения использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Фрагментарное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Неполное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	В целом сформировавшееся умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Сформировавшееся систематическое умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать	Отсутствие навыков сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной	Фрагментарное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и	Неполное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других	В целом сформировавшееся владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе	Сформировавшееся систематическое владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе

<p>позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>
<p>10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Фрагментарное умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Неполное умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Фрагментарное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Неполное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>12) патриотизм, уважение к своему</p>	<p>Отсутствие</p>	<p>Фрагментарно сформировавшиеся</p>	<p>Неполно сформировавшиеся</p>	<p>В целом сформировавшиеся</p>	<p>Сформировавшиеся патриотические</p>



народу, чувство ответственности перед Родиной;	патриотических чувств, уважения к своему народу, ответственности перед Родиной;	патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;	патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;	патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;	чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;
13) готовность к служению Отечеству, его защите;	Отсутствие готовности к служению Отечеству, его защите;	Фрагментарно сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;	Фрагментарно сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;	В целом сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;	Сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;
<b>Имеет практический опыт:</b>	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
<b>Шкала оценивания</b> (соотношение с традиционными формами аттестации)	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено

*< Метапредметные универсальные учебные действия.>*

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения УУД)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5

<p>1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Отсутствие знания и умения использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Фрагментарное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Неполное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p>
<p>2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Отсутствие знания о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Фрагментарное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Неполное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>

<p>3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Отсутствие знания в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Фрагментарное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Неполное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>
<p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Отсутствие умения использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Фрагментарное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Неполное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Отсутствие навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Фрагментарное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Неполное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	В целом сформировавшиеся навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Сформировавшееся систематическое участие в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
б) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Отсутствие умения использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Фрагментарное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Неполное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	В целом сформировавшееся умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Сформировавшееся систематическое умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
<b>Имеет практический опыт:</b>	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено
<b>Шкала оценивания</b> (соотношение с традиционными формами аттестации)	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено	Не предусмотрено

**< Предметные универсальные учебные действия.>**

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения УУД)	Критерии оценивания результатов обучения				
	1	2	3	4	5
1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Отсутствие умения использовать разнообразных формах и видах физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Фрагментарное умение использовать разнообразных формах и видах физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Неполное умение использовать разнообразных формах и видах физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	В целом сформировавшееся умение использовать разнообразных формах и видах физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Сформировавшееся систематическое умение использовать разнообразных формах и видах физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Отсутствие владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Фрагментарное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Неполное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	В целом сформировавшееся владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Сформировавшееся систематическое знание владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Отсутствие владения основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Фрагментарное владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Неполное владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	В целом сформировавшееся владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Сформировавшееся систематическое владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Отсутствие владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Фрагментарное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Неполное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	В целом владение умением владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Сформировавшееся систематическое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение	Отсутствие владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,	Фрагментарное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта,	Неполное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в	В целом сформировавшееся владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное	Сформировавшееся систематическое владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное



### 3 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Виды УУД и планируемые результаты обучения		Оценочные средства	
			Наименование	Представление в ФОС
1.	Личностные	1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос № 1 Практические задания № 4,5 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник Комплекс упражнений Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета
		2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос № 1 Практические задания №1,2,3,4,5 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник Комплекс упражнений Фонд тестов Задания для дифференцированного зачета
		3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос № 1 Практические задания № 1,4,5 Тест №1-6	Методико-практические материалы Карточка-опросник Комплекс упражнений Фонд тестов
		4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Практические задания № 2,3,4,5  Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Вопросы для дифференцированного зачета
		5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и	Практические задания №2 (учебно-	Задания для дифференцированного зачета



	установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	тренировочные) для дифференцированного зачета	
	6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Практические задания № 1,4,5  Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Задания для дифференцированного зачета
	7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Оперативный опрос № 1 Практические задания №1,4,5  Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Карточка-опросник  Методико-практические материалы Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета
	8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Практические задания № 4,5  Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Задания для дифференцированного зачета
	9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение	Практические задания № 2,3	Методико-практические материалы

		продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Задания для дифференцированного зачета
		10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практические задания для входного контроля Практические задания №1,2,3	Методико-практические материалы Комплекс упражнений
		11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Оперативный опрос №1 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Карточка-опросник  Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета
		12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Практические задания для входного контроля	Методико-практические материалы
		13) готовность к служению Отечеству, его защите;	Практические задания №1	Методико-практические материалы
		иметь практический опыт	Не предусмотрено	Не предусмотрено
2.	Метапредметные	1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос №1 Практические задания №1,2,3,4,5 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник Комплекс упражнений  Фонд тестов  Вопросы для дифференцированного зачета

	2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	Практические задания для входного контроля, Оперативный опрос № 1 Практические задания №1,2,3,4,5 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник Комплекс упражнений Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета Задания для дифференцированного зачета
	3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Оперативный опрос № 1 Практические задания №4,5 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Карточка-опросник Методико-практические материалы Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета
	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Практические задания №1,2,3 Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Комплекс упражнений Задания для дифференцированного зачета
	5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Оперативный опрос № 1 Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета	Карточка-опросник Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета
	иметь практический	Не предусмотрено	Не предусмотрено

		опыт		
3.	Предметные	1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практические задания №1,2,3,4,5  Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Вопросы для дифференцированного зачета  Задания для дифференцированного зачета
		2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос № 1 Практические задания №1,2,3,4,5  Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник  Методико-практические материалы Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета  Задания для дифференцированного зачета
		3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практические задания для входного контроля Оперативный опрос № 1 Практические задания №1,4,5  Тест №1-6 Теоретическое задание №1 для дифференцированного зачета Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета	Методико-практические материалы Карточка-опросник  Методико-практические материалы Фонд тестов Вопросы для дифференцированного зачета  Задания для дифференцированного зачета

	<p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Практические задания для входного контроля Практические задания №1,2,3,4,5 Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета</p>	<p>Методико-практические материалы Комплекс упражнений  Задания для дифференцированного зачета</p>
	<p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Практические задания для входного контроля Практические задания №1,2,3,4,5 Практические задания №2 (учебно-тренировочные) для дифференцированного зачета</p>	<p>Методико-практические материалы Комплекс упражнений  Задания для дифференцированного зачета</p>
	<p>иметь практический опыт</p>	<p>Не предусмотрено</p>	<p>Не предусмотрено</p>

## 4 ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности универсальных учебных действий.

Усвоенные универсальные учебные действия проверяются при помощи тестирования, в ходе выполнения практических заданий.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в традиционной пятибалльной системе.

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«5» - «отлично»	Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
«4» - «хорошо»	Студент демонстрирует знание учебного материала на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«3» - «удовлетворительно»	Студент демонстрирует знание учебного материала на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«2» - «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
«1» - «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1 ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 5.1.1 Область применения комплекта оценочных средств

Комплект оценочных средств, предназначен для оценки результатов освоения ОУД 04 Физическая культура

#### 5.1.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых при текущем контроле

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания																								
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8	Л9	Л10	Л11	Л12	М1	М2	М3	М4	М5	М6	П1	П2	П3	П4	П5		
<b>Раздел 1 Основы формирования физической культуры личности</b>																									
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	ОО,Т№1	ОО,Т№1	ОО,Т№1								ОО,Т№1														
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОО,Т№1,2,	ОО,Т№1,2	ОО,Т№1,2								ОО,Т№1,2		ОО,Т№1,2	ОО,Т№1,2	ОО,Т№1,2							ОО,Т№1,2	ОО,Т№1,2		

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОО, Т№3	ОО, Т№3	ОО, Т№3								ОО, Т№3							ОО, Т№3				
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы	ОО	ОО	ОО								ОО							ОО				
Тема 1.5 Показатели и критерии оценки	ОО	ОО	ОО								ОО							ОО				
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОО, Т№4	ОО, Т№4	ОО, Т№4								ОО, Т№4							ОО, Т№4				
Тема 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ОО, Т№1,2,3,4	ОО, Т№1,2,3,4	ОО, Т№1,2,3,4								ОО, Т№1,2,3,4							ОО, Т№1,2,3,4				
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>																						



Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 30 м. 60 м.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
Тема 2.2. Совершенствование беговых упражнений. Бег 100 м. Прыжки через скакалку.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
Тема 2.3. Бег на средние дистанции-500 м. Прыжок в длину с места.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
Тема 2.5. Челночный бег. Техника метания гранаты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
Тема 2.6. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями.		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			
		ПЗ №1						ПЗ №1									ПЗ №1			

Прыжки через скакалку.																					
Тема 2.7. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		ПЗ №1	ПЗ №1			ПЗ №1	ПЗ №1			ПЗ №1			ПЗ №1				ПЗ №1	ПЗ №1	ПЗ №1	ПЗ №1	ПЗ №1
<b>Раздел 3. Волейбол</b>																					
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста, передачи мяча.		ПЗ №2		ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2		ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.2. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на месте. Обучение и совершенствование техники верхней подачи мяча.		ПЗ №2		ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2		ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.3. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка у сетки.		ПЗ №2		ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2						ПЗ №2	ПЗ №2		ПЗ №2	ПЗ №2

Тема 3.4. Совершенствование техники нападающего удара.		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.5. Техника владения мячом. Передача мяча над собой.		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.6. Изучение индивидуально- тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.7. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой в кругу.		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.8. Развитие прыгучести средством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2
Тема 3.9. Двухсторонняя игра		ПЗ №2							ПЗ №2	ПЗ №2					ПЗ №2				ПЗ №2	ПЗ №2

Тема 3.10. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и прямого нападающего удара.	Т.№5	ПЗ № 2, Т.№5	Т.№5	ПЗ № 2, Т.№5					Т.№5				ПЗ № 2, Т.№5	ПЗ № 2, Т.№5	Т.№5				ПЗ №2	Т.№5			ПЗ №2	ПЗ № 2, Т.№5	Т.№5	ПЗ №2	ПЗ №2		
Тема 3.11. Сдача контрольных нормативов.																													
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>																													
Тема 4.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.		ПЗ №3		ПЗ №3									ПЗ №3	ПЗ №3						ПЗ №3				ПЗ №3	ПЗ №3			ПЗ №3	ПЗ №3
Тема 4.2. Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.		ПЗ №3		ПЗ №3									ПЗ №3	ПЗ №3						ПЗ №3				ПЗ №3	ПЗ №3			ПЗ №3	ПЗ №3
Тема 4.3. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.		ПЗ №3		ПЗ №3									ПЗ №3	ПЗ №3						ПЗ №3				ПЗ №3	ПЗ №3			ПЗ №3	ПЗ №3
Тема 4.4. Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.		ПЗ №3		ПЗ №3									ПЗ №3	ПЗ №3						ПЗ №3				ПЗ №3	ПЗ №3			ПЗ №3	ПЗ №3



Тема 5.2. Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4									ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.3. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4									ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.4. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4									ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.5. Совершенствование элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4									ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4

Тема 5.6. Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4										ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнения для коррекции фигуры.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4										ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.8. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4										ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
Тема 5.9. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4										ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4

Тема 5.10. Фитбол. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4		ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4					ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4				ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4	ПЗ № 4
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>																							
Тема 6.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5		ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5					ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5				ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5		ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5					ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5				ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5



Тема 6.3. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.5. Развитие координации двигательных действий .Фитнес. Калланектика.	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.6. Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.7. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5
Тема 6.8. Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5															ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5	ПЗ № 5



П – предметные УУД

ОО - оперативный опрос

ПЗ - практическое задание

Т – тест

ДЗ- практическое дифференцированное задание

### 5.1.3 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых при промежуточной (итоговой) аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания																					
	Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8	Л9	Л10	Л11	Л12	М1	М2	М3	М4	М5	М6	П1	П2	П3	П4
<b>Раздел 1. Основы теории и методики физической культуры</b>																						
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
Тема 1.4 Самоконтроль, его	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	

основные методы																						
Тема 1.5 Показатели и критерии оценки	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
Тема 1.6 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
Тема 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1			ДЗ№1	ДЗ№1	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>																						
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег 30 м. 60 м.		ПЗ	ПЗ			ПЗ	ПЗ			ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ		ПЗ	ПЗ		ПЗ	ПЗ	ПЗ	ПЗ

Тема 2.2. Совершенствование беговых упражнений. Бег 100 м. Прыжки через скакалку.		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 2.3. Бег на средние дистанции-500 м. Прыжок в длину с места.		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 2.4. Кроссовая подготовка. Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 2.5. Челночный бег. Техника метания гранаты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 2.6. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 2.7. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		ДЗ№2	ДЗ№2							ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2

<b>Раздел 3. Волейбол</b>																				
Тема 3.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста, передачи мяча.		ПЗ		ПЗ						ПЗ	ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ
Тема 3.2. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах на месте. Обучение и совершенствование техники верхней подачи мяча.		ДЗ№2		ДЗ№2						ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.3. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка у сетки.		ДЗ№2		ДЗ№2						ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.4. Совершенствование техники нападающего удара.		ДЗ№2		ДЗ№2						ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.5. Техника владения мячом. Передача мяча над собой.		ДЗ№2		ДЗ№2						ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2

Тема 3.6. Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.7. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой в кругу.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.8. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.9. Двухсторонняя игра		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.10. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и прямого нападающего удара.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 3.11. Сдача контрольных нормативов.																				



<b>Раздел 4. Баскетбол</b>																						
Тема 4.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча.		ПЗ		ПЗ					ПЗ	ПЗ				ПЗ				ПЗ	ПЗ		ПЗ	ПЗ
Тема 4.2. Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 4.3. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 4.4. Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 4.5. Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2				ДЗ№2				ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2

Тема 4.6. 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	
Тема 4.7. Учебно-тренировочная игра.	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1				ДЗ№1				ДЗ№1		ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№1				
Тема 4.8. Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 4.9. Двухсторонняя игра.		ДЗ№2		ДЗ№2					ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>																					
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	
Тема 5.2. Совершенствование комплекса упражнений по типу					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2			ДЗ№2,			ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	



Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 5.8. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 5.9. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 5.10. Фитбол. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая</b>																						

<b>ПОДГОТОВКА (ППФП)</b>																							
Тема 6.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.3. Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2			ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2

Тема 6.4. Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.5. Развитие координации двигательных действий .Фитнес. Калланектика.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.6. Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.7. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.8. Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.9. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2

Тема 6.10 Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.11 Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.12 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.13 Производственная гимнастика. ОФП.					ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2		ДЗ№2		ДЗ№2,		ДЗ№2		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2
Тема 6.14 Сдача контрольных нормативов.	ДЗ№1	ДЗ№1	ДЗ№1		ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№1	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№1	ДЗ№2	ДЗ№1	ДЗ№2,	ДЗ№1	ДЗ№2	ДЗ№1	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2	ДЗ№2

Л – личные УУД

М – метапредметные УУД

П – предметные УУД

ТЗ – теоретическое задание

ПЗ – практическое задание

ДЗ- практическое дифференцированное задание

## 5.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 5.2.1 Входной контроль

#### Практические задания

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,10,12, М 1,2,5, П 2,3,4

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивания в висе (юн), Подтягивания из и. п.- вис лежа (дев)	15	12	9	15	12	9
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	35	30	25	40	35	30
3	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
4	Наклоны туловища вперед (см.)	20	15	10	15	10	5
5	Прыжок в длину с места	180	170	160	230	220	210
6	Прыжки через скакалку за 1 мин.	150	140	130	140	130	120

### 5.2.2 Оперативный (текущий) контроль

#### Раздел 1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Оперативный опрос № 1

Дать определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.

Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?

Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

#### Раздел 2 Легкая атлетика

Проверяемые результаты обучения: Л 2,3,6,7,10,12, М 1,2,4, П1,2,3,4,5

Практическое задание № 1.

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	4.5	4.7	4.9
2	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	8.4	8.6	8.8
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	13.2	13.8	14.0
4	Бег 500 м (мин., сек.)	1,50	2,00	2,10			
5	Бег 1000 м (мин.сек)				4.02	4.16	4.31



<b>6</b>	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	<b>10.15</b>	<b>10.50</b>	<b>11.15</b>	<b>12.00</b>	<b>12.35</b>	<b>13.10</b>
<b>7</b>	Челночный бег 5×10 м (сек)	<b>14.2</b>	<b>14.6</b>	<b>15.0</b>	<b>12.2</b>	<b>12.5</b>	<b>12.8</b>
<b>8</b>	Прыжок в длину с места (см)	<b>185</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>230</b>	<b>220</b>	<b>210</b>
<b>9</b>	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>120</b>

### Раздел 3 Волейбол

Проверяемые результаты обучения – Проверяемые результаты обучения: Л 2,4,9,10, М 1,2,4, П 1,2,4,5

Практическое задание № 2.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

<b>Виды упражнений</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Шкала оценивания</b>
Подача мяча сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, из 10 раз. Техника подачи соблюдается.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Передача мяча над собой	Передача выполняется в кругу, диаметром 2 м., высота мяча не ниже 1 м. с соблюдением техники из 25 раз.	
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Передача мяча у стены	Оценивается техника передачи мяча.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры,	

	свободное передвижение по площадке.	
--	-------------------------------------	--

#### Раздел 4 Баскетбол

Проверяемые результаты обучения: Л 2,4,9,10, М 1,2,4, П 1,2,4,5

Практическое задание № 3.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Штрафной бросок	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Боковой бросок из-под щита	Оценивается техника броска, точность попадания из 20раз (10-с одной и 10- с другой стороны)	
Бросок мяча с разных точек	Оценивается техника броска, точность попадания с 12 разных точек	
Бросок мяча с двух шагов после ведения	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

#### Практические задания № 4

#### Раздел 5 Гимнастика

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,4,6,7,8, М 1,2,3, П 1,2,3,4,5

Практическое задание № 4.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
Кувырок вперед Кувырок назад Длинный кувырок вперед Кувырок назад в полушпагат Кувырок назад ноги врозь Стойка на лопатках Стойка на голове Акробатическая комбинация	Оценивается техника выполнения акробатических упражнений

### Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,4,6,7,8, М 1,2,3, П 1,2,3,4,5

Тест на проверку ОФП

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	8	6	4	15	12	9
2	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	40	30	20	50	40	30
3	Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)				10	7	5
4	Наклоны туловища вперед (см.)	20	15	10	15	10	5
5	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	10	8	40	35	30
6	Приседания за 30 сек.	28	25	20	28	25	20
7	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.	25	22	18	28	26	25
8	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согн. ног. за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
9	Касание прямыми ногами за головой	18	13	10			
10	30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание	35	30	20	40	35	30
11	Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев	35	30	25	40	35	30
12	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	150	140	130	140	130	120

### Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Тест №1

Укажите правильный ответ

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрение
17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- а. плавание
  - б. бег в мешках
  - в. баскетбол
18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- а. засчитывается
  - б. не засчитывается
  - в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- а. гимнастика
  - б. керлинг
  - в. бокс
20. Энергия для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях
  - в. углеводах

**Раздел: 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол**

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Тест №2

Укажите правильный ответ

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:
- а. быстротой
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
  - б. памяти
  - в. зрения
3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
4. При переломе голени шину фиксируют на:
- а. голеностопе, коленном суставе
  - б. бедре, стопе, голени
  - в. голени
5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
  - б. бег в мешках**
  - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима занятиях:
- а. боксом
  - б. стайерским бегом**
  - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
  - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце**
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км**
  - в. 12 км
9. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
  - б. калориях**
  - в. углеводах
10. Первые Олимпийские игры в Древней Греции состоялись в:
- а. 776 г.до н.э.**
  - б. 876 г..до н.э.
  - в. 976 г. до н.э.
11. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- а. бокс
  - б. гимнастика**
  - в. керлинг
12. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
  - б. конь**
  - в. кольцо
13. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни**
  - в. наличие спортивных сооружений
14. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:
- а. Хуан Антонио Самаранчу
  - б. Пьеру Де Кубертену**
  - в. Зевсу
15. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин**
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
16. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 700 г**
  - б. 600 г
  - в. 800 г

**Раздел: 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, Гимнастика, Волейбол, Баскетбол**

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

### Тест №3

Укажите правильный ответ

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. ведение здорового образа жизни**
  - в. наличие спортивных сооружений
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 50 до 80 уд\мин**
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый**
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа**
5. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м**
  - б. 600 м
  - в. 300 м
6. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
  - а. 600 г
  - б. 700 г**
  - в. 800 г
7. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
  - а. 243 м**
  - б. 220 м
  - в. 263 м
8. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
  - а. 1960 г
  - б. 1980 г**
  - в. 1970 г
9. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
  - а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин**
  - в. 3x30 мин
10. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
  - а. нарушает**
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
  - а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками**
12. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
  - а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

**в.** выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

13. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а.** беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

14. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в.** синий, черный, красный, желтый, зеленый

15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б.** игра продолжается
- в. игрок удаляется

### **Раздел: 1,2, 3,4,5 Основы теории и методика физической культуры, Легкая атлетика, Гимнастика, Волейбол, Баскетбол**

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Тест №4

Укажите правильный ответ

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б.** гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в.** плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а.** локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б.** спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а.** наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а.** спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в.** кольца

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а.** от 50 до 80 уд\мин



- б. от 90 до 100 уд\мин  
в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при ..... кровоточением.  
а. артериальном  
б. венозном  
в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:  
а. микротравмам позвоночника  
б. перегрузкам организма  
в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:  
а. локтевой, лучезапястный суставы  
б. плечевой, локтевой суставы  
в. лучезапястный, плечевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:  
а. беге  
б. толкании ядра  
в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.  
а. закрытый  
б. открытый  
в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:  
а. белки  
б. жиры  
в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:  
а. спортивной гимнастике  
б. керлинге  
в. художественной гимнастике
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:  
а. сердца, легких.  
б. памяти.  
в. Зрения.
17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:  
а. быстрота.  
б. гибкость.  
в. силовая выносливость.
18. Скоростная выносливость необходима в:  
а. боксе  
б. стайерском беге  
в. баскетболе
19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:  
а. бокс  
б. гимнастика  
в. керлинг
20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:  
а. батут  
б. конь  
в. перекладина

## Раздел: Волейбол

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Тест №5

Укажите правильный ответ

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:
  - а. верхняя передача мяча одной рукой.
  - б. нижняя передача одной рукой.
  - в. верхняя передача двумя руками.
2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:
  - а. на все пальцы обеих рук.
  - б. на три пальца и ладони рук.
  - в. на ладони.
  - г. на большой и указательный пальцы обеих рук.
3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:
  - а. на сомкнутые предплечья.
  - б. на раскрытые ладони.
  - в. на сомкнутые кулаки.
4. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
  - а. подача повторяется.
  - б. игра продолжается.
  - в. подача считается проигранной.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
  - а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
  - б. полусогнутыми руками.
  - в. полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
  - а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.
  - б. расстоянии 30-40 см выше головы.
  - в. уровне груди.
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
  - а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - в. прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
  - а. сверху двумя руками.
  - б. снизу двумя руками.
  - в. одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
  - а. охлаждать поврежденный сустав.
  - б. согревать поврежденный сустав.
  - в. обратиться к врачу.
10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
  - а. мяч засчитан
  - б. мяч не засчитан
  - в. переподача мяча
11. Какой подачи не существует?
  - а. одной рукой снизу.
  - б. двумя руками снизу.
  - в. верхней прямой.

- г. верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:
- а. одной ногой.
  - б.** обеими ногами.
13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
- а. прием мяча, блок.
  - б. прием мяча, зонная защита.
  - в. блок, зонная защита.
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а. 1, 3, 6, 7, 9.
  - б. 1, 2, 5, 7, 10.
  - в. 2, 4, 5, 6, 8.
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б.** игра продолжается
  - в. игрок удаляется
16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
  - б. 220 см
  - в. 263 см
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
- а. двух партий.
  - б. трех партий.
  - в.** пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. до 15 очков.
  - б. до 20 очков.
  - в. до 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а. допускается.
  - б.** не допускается.
  - в. допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а. одно.
  - б.** два.
  - в. три.

## **Раздел: Баскетбол**

Проверяемые результаты обучения – Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

Тест №6

Укажите правильный ответ

1. С какого приема начинается игра в баскетбол?
- а. с подбрасывания мяча
  - б. с вбрасывания мяча.
  - в.** с разыгрывания мяча в центральном круге
2. В каком случае назначается штрафной бросок?
- а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
  - б.** если нарушены правила в момент броска по кольцу;

- в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;
3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:
- а. 7.
  - б. 3.
  - в. 5.**
4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?
- а. выполнение с мячом в руках одного шага;
  - б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
  - в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;**
  - г. выполнение прыжка после ведения.
5. Назовите способы ведения мяча?
- а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
  - б. правой и левой рукой;
  - в. без зрительного контроля;
  - г. всё вышеперечисленное.**
6. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?
- а. передачи и броски мяча;
  - б. повороты и финты во время ведения и бросков;
  - в. выбивание и ловля катящегося мяча;
  - г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.**
7. Назовите размеры баскетбольной площадки?
- а. 18x9;
  - б. 28x15;
  - в. 24x12.**
8. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?
- а. 6 по 10 мин;
  - б. 4 по 10 мин.**
  - в. 2 по 45 мин.
9. Родиной баскетбола является...
- а. Англия;
  - б. Америка;**
  - в. Аргентина
10. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
- а. рейтинг;
  - б. дриблинг;**
  - в. стретчинг;
  - г. прессинг.
11. Создателем игры в баскетбол считается...
- а. Х. Нильсон;
  - б. Л. Ордин;
  - в. Д. Нейсмит;**
12. Что обозначает слово «финт»?
- а. обманное движение;**
  - б. пробежка;
  - в. необычная передача мяча;
  - г. помеха на пути движения нападающего.
13. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
- а. быстрота;
  - б. выносливость;
  - в. гибкость;
  - г. ловкость.**

14. Назовите способы выбивания мяча?

- а. кулаком сверху;
- б.** кистью сверху и снизу;
- в. как получится.

15. Как определить правильную степень накачки мяча:

- а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
- б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
- в.** на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
- г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

16.

. возможна;

**б.** невозможна;

в. возможна только в групповом турнире.

17. Высота баскетбольной корзины равна:

- а. 300 см;
- б.** 305 см;
- в. 310 см.

### 5.2.3 Задания для проведения Дифференцированного зачета

**ЗАДАНИЕ (теоретическое) № 1**  
для оценки теоретических знаний у студентов  
основной (подготовительной, специальной) медицинской группы  
(дифференцированный зачет)

**Текст задания: Раскрыть теоретические основы физической культуры**

**Условия выполнения задания:**

1. Место (время) выполнения задания: кабинет физической культуры
2. Максимальное время выполнения задания: 30 мин.
3. При выполнении данного теоретического задания необходимо выбрать правильные ответы.

**Вариант № 1.**

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- + в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- + а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- + а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на общество?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- + г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) укрепляют стенки бронхов
- + в) все перечисленное верно

6. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- + г) все перечисленное верно

7. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- + б) к снижению умственной работоспособности

- в) к снижению травматизма
  - г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению
8. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?
- + а) точность дозировки
  - б) интерес
  - в) влияние на сердечно-сосудистую систему
  - г) влияние на ЦНС
9. Что такое гиподинамия?
- а) отказ от занятия спортом
  - б) занятия в группах здоровья
  - + в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
  - г) отказ от занятий физической культурой
10. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?
- + а) точность дозировки
  - б) влияние на ЦНС
  - в) интерес
  - г) влияние на рост

#### Вариант № 2

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?
- а) целенаправленные физические упражнения
  - б) ношение корсета
  - в) подбор специальной мебели
  - + г) все перечисленное верно
2. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?
- а) наружный осмотр
  - б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
  - в) ЖЕЛ
  - + г) все перечисленное верно
3. Что такое физическая культура?
- а) образ жизни
  - б) учебно-тренировочное занятие
  - + в) часть общей культуры человека
  - г) наука о здоровье
4. От чего зависит проявление ловкости?
- + а) от координации движений
  - б) от функции продолговатого мозга
  - в) от длины конечностей
  - г) от состояния связочно-суставного аппарата
5. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:
- а) смена деятельности
  - б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
  - в) режим дня, сон, рациональное питание
  - + г) все перечисленное верно
6. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
- + а) постоянность
  - б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
  - в) профессиональная деятельность

7. Что такое спорт?

- а) профессионально-прикладная физическая подготовка
- +б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях
- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

8. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

- +а) пульс, дыхание, АД
- б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия
- в) дыхание, пульс
- г) симптомы усталости

9. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

- а) 3-5 минут
- +б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 минут
- г) 30 минут

10. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

- а) 7 человек
- б) 6 человек
- +в) 5 человек
- г) 8 человек

Вариант № 3

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Что такое "фол"?

- а) бросок мяча
- +б) грубая игра
- в) перехват мяча
- г) ведение бросков

2. Какова длительность одной партии в волейбол?

- а) 20 минут
- б) до счета 15
- в) 30 минут
- +г) до счета 25

3. Какова продолжительность утренней гимнастики?

- +а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 минут
- г) 30 минут

4. Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- +в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

5. В настоящее время атлетами называют:

- а) соревнующихся в силе и ловкости
- +б) физически развитых, сильных людей
- в) тех, кто быстро бежит
- г) победителей олимпиад

6. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- а) высокий старт



- б) старт с опорой на одну руку
  - +в) низкий старт
  - г) по желанию
7. При беге на длинные дистанции применяют:
- +а) высокий старт
  - б) низкий старт
  - в) старт с опорой на левую руку
  - г) по желанию
8. При метании гранаты результат зависит от:
- а) разбега и времени полета снаряда
  - +б) умений, силы и быстроты движений
  - в) от длины рук и тела метателя
  - г) все перечисленное верно
9. Какие качества развиваются более всего у баскетболистов?
- а) принятие быстрых решений
  - б) ведение мяча
  - в) глазомер, широкое поле зрения
  - +г) все перечисленное верно
10. До какого количества очков продолжается партия в настольный теннис?
- а) 25
  - б) 20
  - в) 21
  - +г) 11

#### Вариант № 4

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Какое количество игроков в волейбольной команде?

- а) 5
- +б) 6
- в) 7
- г) 8

2. Какова продолжительность игры в баскетбол ("чистое время")?

- +а) 40 минут
- б) 44 минуты
- в) 60 минут
- г) 30 минут

3. Какие виды подач бывают в волейболе?

- а) косая
- +б) верхняя прямая
- в) слабая
- г) броском

4. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание
- в) профилактика
- +г) самообразование

5. Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- +в) гиподинамия
- г) здоровье

6. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?

- а) самооценка
- б) установка
- +в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

7. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- +в) тренированность
- г) гибкость

8. Развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в определенном виде спорта?

- а) ловкость
- б) двигательные навыки
- +в) специальная физическая подготовка
- г) самооценка

9. Что является подготовкой организма к предстоящей работе:

- +а) разминка
- б) профилактика
- в) гибкость
- г) саморегуляция

10. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:

- +а) реабилитация
- б) вработывание
- в) разминка
- г) профилактика

Вариант № 5

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Как называется организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека при помощи физических упражнений и гигиенических мероприятий?

- +а) физическое воспитание
- б) саморегуляция
- в) тренированность
- г) самонаблюдение

2. Движения, выполняемые автоматически, т.е. не требуют сосредоточения внимания:

- +а) рефлекс
- б) автоматизм ходьбы
- в) физическое развитие
- г) двигательный навык

3. Совокупность предупредительных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление нормального состояния организма - это:

- +а) профилактика
- б) аутотренинг
- в) самовоспитание
- г) гибкость

4. Способностью человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени называют:

- а) тренированность
- +б) быстрота
- в) гибкость
- г) спортивная форма

5. Недостаток кислорода в крови называется:
- а) биоритмы
  - б) гиподинамия
  - в) двигательная активность
  - +г) гипоксия
6. Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий называют:
- а) установкой
  - +б) силой
  - в) дееспособностью
  - г) быстротой
7. Состояние, вызванное каким-либо сильным воздействием, перенапряжением - это:
- +а) стресс
  - б) адаптация
  - в) гипертензия
  - г) брадикардия
8. Способность выполнять работу заданной интенсивности в течение длительного времени называют:
- а) быстрота
  - +б) выносливость
  - в) тренированность
  - г) самооценка
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это:
- а) быстрота
  - б) тренированность
  - в) сила
  - +г) гибкость
10. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?
- + а) волейбол
  - б) водное поло
  - в) футбол
  - г) гандбол

#### Вариант № 6

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. "Королева спорта"- это:

- + а) легкая атлетика
- б) футбол
- в) бокс
- г) гимнастика

2. Как называется приспособление организма к воздействиям неблагоприятных факторов среды?

- + а) закаливание
- б) тренировка
- в) бег
- г) медитация

3. Основной энергоноситель для работающих мышц - это:

- + а) углеводы
- б) витамины
- в) белки
- г) жиры

4. Что является целью общефизической подготовки?

- а) достижение высокой работоспособности
  - б) воспитание отдельных физических качеств
  - в) воспитание навыков и умений, необходимых в избранном виде спорта
  - + г) все перечисленное верно
5. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?
- а) передача
  - + б) подача
  - в) бросок
  - г) прямая передача
6. Где происходили 1 Олимпийские игры?
- + а) Греция
  - б) Италия
  - в) Франция
  - г) Испания
7. Что является основным материалом для построения клетки и тканей организма?
- + а) белки
  - б) жиры
  - в) углеводы
  - г) витамины
8. Бег по пересеченной местности - это:
- а) эстафета
  - + б) кросс
  - в) спринт
  - г) марафон
9. Вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развития их физических способностей - это:
- + а) физическая культура
  - б) физическое воспитание
  - в) физическое совершенство
  - г) туризм
10. Кто является основателем возрождения Олимпийского движения?
- а) Геракл
  - + б) Пьер де Кубертен
  - в) Атлант
  - г) Пеле

#### Вариант № 7

Проверяемые результаты обучения: Л 1,2,3,7,11, М1,2,3,5, П 2,3

1. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
- а) тренировка всего организма
  - б) совершенствование основных физических качеств
  - + в) подготовка способствующая формированию специальных качеств
  - г) все перечисленное верно
2. Какие условия надо соблюдать для предотвращения травм при занятиях физической культурой?
- а) дисциплина
  - б) строгое выполнение установленных норм и правил
  - в) проверка снаряжения и снарядов
  - + г) все перечисленное верно
3. Основные физические качества человека - это:
- а) красота, тренированность
  - + б) сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость

- в) здоровье, адаптация, саморегуляция
  - г) все перечисленное верно
4. Факторами закаливания называют?
- а) воздух
  - б) солнце
  - в) вода
  - + г) все перечисленное верно
5. Сколько очков дается за попадание штрафного броска?
- а) 3
  - + б) 1
  - в) 2
  - г) 4
6. В волейболе свисток судьи раздается при:
- а) для начала игры (т.е. подачи)
  - б) при ошибке
  - в) необходимости остановить игру
  - + г) все перечисленное верно
7. "Стайер" - это спортсмен бегающий на:
- а) короткие дистанции
  - + б) длинные дистанции
  - в) короткие и средние дистанции
  - г) все перечисленное верно
8. "Спринтер" - это спортсмен, бегающий:
- а) на длинные дистанции
  - б) на средние дистанции
  - +в) на короткие дистанции
  - г) всё перечисленное верно
9. В баскетболе мяч вводится в игру вбрасыванием после:
- а) попадания в кольцо
  - б) выхода мяча из игры
  - в) пробежки
  - +г) все перечисленное верно
10. Утомление - это:
- а) длительная работа
  - + б) снижение работоспособности
  - в) саморегуляция
  - г) быстрое выполнение физической нагрузки

### **ЗАДАНИЕ (практическое) № 2**

для оценки физической подготовленности студентов  
основной (подготовительной, специальной) медицинской группы

(дифференцированный зачет – практическая часть)

Проверяемые результаты обучения: Л 5,6, 8, 9, 10,12, М 2,4 , П 1, 2, 3, 4,5

**Текст задания: Выполнить условие практического задания**

**Условия выполнения задания:**

1. Место (время) выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 60 мин.
3. Инвентарь и оборудование:
  1. Гимнастические маты.
  2. Перекладина.

3. Скакалки.
4. Волейбольный мяч.
5. Баскетбольный мяч.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

**Критерии оценки:**

№ п/п	Наименование упражнений	девушки			юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	150	140	130	140	130	120
2	Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (дев.)	12	10	8			
3	Подтягивания в висе (юн)				15	12	9
4	Наклоны туловища вперед (см.)	20	15	10	15	10	5
5	Поднимание (сед) и опускание туловища из и.п.- лёжа на спине с согн. ног. за 1 мин.	35	30	25	40	35	30
6	Передача в/б мяча над собой	25	20	15	25	20	15
7	Штрафной бросок	5	4	3	6	5	4
8	Акробатическая комбинация	Оценивается техника выполнения					

## 5.2.4 Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА						
Задание	<i>теоретические</i>		<i>№ 1</i>	Раскрыть	сущность	теоретических основ физической культуры
<i>указывается тип задания (теоретическое, практическое), номер задания и его краткое содержание</i>						
Результаты освоения УУД (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 2 описание показателей и критериев оценивания компетенций)					Отметка о выполнении
	1	2	3	4	5	
<b>Личностные</b>						
1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Отсутствие знания и умения к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фрагментарное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Неполное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	В целом сформировавшееся знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Сформировавшееся систематическое знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	
2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных	Отсутствие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	Фрагментарное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных	Неполное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	В целом сформировавшаяся мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	Сформировавшаяся систематическая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью,	

<p>привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>неприятия вредных привычек;  Отсутствие умения самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>привычек;  Фрагментарное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как доминанты здоровья;</p>	<p>неприятия вредных привычек;  Неполное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>неприятию вредных привычек;  В целом сформировавшееся знание и понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>неприятию вредных привычек;  Сформировавшееся систематическое и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>
<p>4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; 5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых</p>	<p>Отсутствие знания и умения творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Отсутствие умения формировать личностные ценностно-смысловые</p>	<p>Фрагментарное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Фрагментарное умение формировать личностные ценностно-смысловые</p>	<p>Неполное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Неполное умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установок,</p>	<p>В целом сформировавшееся умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  В целом сформировавшееся умение формировать личностные ценностно-</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Сформировавшееся систематическое умение формировать личностные ценностно-</p>



социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;	ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;	смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;	смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;
б) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Отсутствие умения самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной	Фрагментарное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической	Неполное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	В целом сформировавшееся умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной	Сформировавшееся систематическое умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной

<p>7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>физической культуры;</p> <p>Отсутствие умения построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>культуры;</p> <p>Фрагментарное умение построения индивидуальной образовательной траектории использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Неполное умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>физической культуры;</p> <p>В целом сформировавшееся умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>физической культуры;</p> <p>Сформировавшееся систематическое умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>
<p>8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>Отсутствие умения использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых</p>	<p>Фрагментарное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>Неполное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,</p>

гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;	отражающих и личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;
9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Отсутствие навыков сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Фрагментарное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, разрешать конфликты;	Неполное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, разрешать конфликты;	В целом сформировавшееся владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, разрешать конфликты;	Сформировавшееся систематическое владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, разрешать конфликты;

<p>10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>сформировавшееся умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Фрагментарное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Неполное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>Отсутствие патриотических чувств, уважения</p>	<p>Фрагментарно сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>Неполно сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>В целом сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>Сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>

<p>13) готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>к своему народу, ответственности перед Родиной;</p> <p>Отсутствие готовности к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Фрагментарно сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>я готовности к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>В целом сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>Сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;</p>
<p><b>Метапредметные</b></p> <p>1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Отсутствие знания и умения использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Фрагментарное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Неполное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>

<p>2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Отсутствие знания о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Фрагментарное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Неполное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>
<p>3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Отсутствие знания в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Фрагментарное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Неполное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>

<p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Отсутствие умения использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Фрагментарное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Неполное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>
--	--	---	--	--	--

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Отсутствие навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;	Фрагментарное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую профессиональную подготовку;	Неполное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую профессиональную подготовку;	В целом сформировавшиеся навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;	Сформировавшееся систематическое участие в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;
б) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Отсутствие умения использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Фрагментарное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Неполное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	В целом сформировавшееся умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Сформировавшееся систематическое умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
<b>Предметные</b>					



1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Отсутствие умения использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Фрагментарное умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Неполное умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	В целом сформировавшееся умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Сформировавшееся систематическое умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Отсутствие владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Фрагментарное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Неполное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	В целом сформировавшееся владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Сформировавшееся систематическое знание владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение	Отсутствие владения	Фрагментарное владение	Неполное владение основными	В целом сформировавшееся владение	Сформировавшееся систематическое владение

основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Отсутствие владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фрагментарное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ;	Неполное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	В целом владение умением владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Сформировавшееся систематическое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

<p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; Отсутствие владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Фрагментарное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; Неполное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; В целом сформировавшееся владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>работоспособность и; Сформировавшееся систематическое владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p><b>Шкала оценивания***</b> (соотношение традиционными формами аттестации)</p>	<p>0–8 неудовлетворительно 0</p>	<p>9–12 неудовлетворительно</p>	<p>13–15 удовлетворительно 0</p>	<p>16–18 хорошо</p>	<p>19–20 отлично</p>	

**Условия выполнения заданий**

Время выполнения задания мин./час. *(если оно нормируется)* 30

Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности

*инструктаж по технике безопасности, спортивная форма, наличие инструктора и др.*

Оборудование: ручка, бумага, скакалки,

**ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА**

**Задание** теоретические № 2 **Выполнить условие практического задания**  
*указывается тип задания (теоретическое, практическое), номер задания и его краткое содержание*

Результаты освоения УУД (объекты оценки)	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 2 описание показателей и критериев оценивания компетенций)					Отметка о выполнении
	1	2	3	4	5	
<b>Личностные</b>						
1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Отсутствие знания и умения к саморазвитию и личностному самоопределению;	Фрагментарное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Неполное знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	В целом сформировавшееся знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	Сформировавшееся систематическое знание о саморазвитии и личностном самоопределении;	
2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения,	Отсутствие устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия	Фрагментарное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия вредных привычек;	Неполное понимание мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятия	В целом сформировавшаяся мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию	Сформировавшаяся систематическая мотивация к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию	

<p>употребления алкоголя, наркотиков; 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>вредных привычек;  Отсутствие умения самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>Фрагментарное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>вредных привычек;  Неполное знание и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>вредных привычек;  В целом сформировавшееся знание и понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>	<p>вредных привычек;  Сформировавшееся систематическое и недостаточное понимание самостоятельного использования физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p>
<p>4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; 5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и</p>	<p>Отсутствие знания и умения творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Отсутствие умения формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и</p>	<p>Фрагментарное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Фрагментарное умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и</p>	<p>Неполное умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Неполное умение формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и системы значимых</p>	<p>В целом сформировавшееся умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  В целом сформировавшееся умение формировать личностные ценностно-смысловые</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  Сформировавшееся систематическое умение формировать личностные ценностно-смысловые</p>

<p>межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>б) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;</p> <p>Отсутствие умения самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической</p>	<p>установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>Фрагментарное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;</p> <p>Неполное умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;</p> <p>В целом сформировавшееся умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической</p>	<p>ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные действия в процессе целенаправленной двигательной активности, способность их использования в социальной, в том числе профессиональной , практике;</p> <p>Сформировавшееся систематическое умение самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической</p>
--	--	--	---	--	--

<p>7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>культуры;  Отсутствие умения построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Фрагментарное умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Неполное умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>культуры; В целом сформировавшееся умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>культуры; Сформировавшееся систематическое умение построения индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p>
<p>8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские</p>	<p>Отсутствие умения использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок,</p>	<p>Фрагментарное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские</p>	<p>Неполное умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, спортивной,</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих</p>



<p>позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>отражающих личные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Отсутствие навыков сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Фрагментарное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Фрагментарное умение принять и реализовать</p>	<p>оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Неполное владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Неполное умение принять и реализовать</p>	<p>гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>В целом сформировавшееся владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>В целом сформировавшееся</p>	<p>личные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Сформировавшееся систематическое владение навыками сотрудничества со сверстниками, умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>Сформировавшееся</p>
---	--	---	--	--	---

<p>10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>я умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>я систематическое умение принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие умения оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Фрагментарное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Неполное умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>
<p>12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	<p>Отсутствие патриотических чувств, уважения к своему народу,</p>	<p>Фрагментарно сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>Неполно сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>В целом сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>	<p>Сформировавшиеся патриотические чувства, уважение к своему народу, ответственность перед Родиной;</p>
		<p>Фрагментарно</p>	<p>я готовности к</p>	<p>В целом</p>	<p>Сформировавшаяся</p>

13) готовность к служению Отечеству, его защите;	ответственности перед Родиной;  Отсутствие готовности к служению Отечеству, его защите;	сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;	служению Отечеству, его защите;	сформировавшаяся готовности к служению Отечеству, его защите;	я готовности к служению Отечеству, его защите;
<b>Метапредметные</b>					
1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Отсутствие знания и умения использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Фрагментарное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Неполное знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	В целом сформировавшееся знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	Сформировавшееся систематическое знание и умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

<p>2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Отсутствие знания о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Фрагментарное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Неполное знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание о сотрудничестве с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>
<p>3) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Отсутствие знания в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Фрагментарное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Неполное знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>В целом сформировавшееся знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>

<p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Отсутствие умения использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Фрагментарное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Неполное умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать самостоятельно информационно-познавательную деятельность, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>
--	--	---	--	--	--

5) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	Отсутствие навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;	Фрагментарное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую профессиональную подготовку;	Неполное владение навыками участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую профессиональную подготовку;	В целом сформировавшиеся навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;	Сформировавшееся систематическое участие в различных видах соревновательной деятельности, моделирующую подготовку;
б) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Отсутствие умения использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Фрагментарное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Неполное умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	В целом сформировавшееся умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Сформировавшееся систематическое умение использовать средства ИКТ в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
<b>Предметные</b>					

<p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Отсутствие умения использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Фрагментарное умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Неполное умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>В целом сформировавшееся умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое умение использовать разнообразных формах и видах физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p>
<p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Отсутствие владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Фрагментарное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Неполное владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>В целом сформировавшееся владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Сформировавшееся систематическое знание владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>
<p>3) владение</p>	<p>Отсутствие владения</p>	<p>Фрагментарное владение</p>	<p>Неполное владение основными</p>	<p>В целом сформировавшееся владение</p>	<p>Сформировавшееся систематическое владение</p>

основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности и, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Отсутствие владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фрагментарное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ;	Неполное владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	В целом владение умением владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Сформировавшееся систематическое владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности



<p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; Отсутствие владения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Фрагментарное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; Неполное владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и; В целом сформировавшееся владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>работоспособность и; Сформировавшееся систематическое владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p><b>Шкала оценивания***</b> (соотношение традиционными формами аттестации)</p>	<p>0–8 неудовлетворительно 0</p>	<p>9–12 неудовлетворительно</p>	<p>13–15 удовлетворительно 0</p>	<p>16–18 хорошо</p>	<p>19–20 отлично</p>	

**Условия выполнения заданий**

Время выполнения задания мин./час. *(если оно нормируется)* 60

Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности

*инструктаж по технике безопасности, спортивная форма, наличие инструктора и др.*

Оборудование: ручка, бумага, скакалки,

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «Общеобразовательная дисциплина» основной профессиональной образовательной программы по специальностям социально-экономического профиля.

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

