

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БП.07 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена  
43.02.13 Технология парикмахерского искусства

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Рабочая программа учебного предмета БП.07 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением от 25.04.2022, протокол №2.

Разработчик(и): Васильева Дарья Александровна, преподаватель, Колледж индустрии моды и красоты ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии КИМК

от « 25 » апреля 20 22 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО.

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Программа входит в общеобразовательный учебный цикл.

Обучение физической культуре тесно связано с освоением знаний в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ, информатики.

### **1.3 Аттестация предмета**

Реализация программы предмета «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- опрос;
- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение письменного задания на самостоятельной работе.

Периодичность текущей аттестации каждое практическое занятие.

Порядок проведения текущей аттестации определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

### **1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	117
в том числе:	
– практические занятия	117
– промежуточная аттестация:	
– 1 семестр - контрольная работа	
– 2 семестр - дифференцированный зачет	

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

### Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» личностные результаты в программе конкретизированы как:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений;
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:  
Самоопределение.

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

- сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);
- создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

Смыслообразование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- поставки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;
- использования исторического ракурса в решении проблемы.

На операционально-познавательном этапе поддержания и создания мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;
- самостоятельной постановки цели;
- организации деятельности по достижению цели;
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике;
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

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

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

#### Регулятивные

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути их достижения;
- распределение функций и ролей совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

#### Познавательные

##### Логические:

- анализ, синтез;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;
- подведение под понятие;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

##### Общеучебные:

- самостоятельное выделение, формулирование цели;
- поиск и выделение информации;
- структурирование знаний и др.

#### Коммуникативные

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

#### Регулятивные:

- готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обрабатывать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;
- умение ставить и решать неординарные практические задачи.

#### Познавательные

##### Логические:

- обучение технике двигательного действия по частям;
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
- учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;
- строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

##### Общепредметные:

- учить пониманию сути двигательного действия;
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);
- находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;
- учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

##### Коммуникативные:

- уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;
- уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;
- учить аргументировать свою позицию;
- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;
- учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;
- учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние;
- поощрять попытки делать общения и выводы.

### **Предметные результаты**

#### Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,



связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	1	
	7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	1	
	8. Эстафетный бег.	1	
	9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	10. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	3. Прыжок в высоту.	1	
	4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 1.3.	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2

Метание	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	4. Метание гранаты 500, 700 грамм.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	2	2
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	2
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	5. Обучение техники лазания по канату.	2	
	6. Упражнения на равновесие.	2	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	3	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	3	
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.			

<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Стойки. перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	4. Повороты различными способами.	1	
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	2
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.	1	
	4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	2
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
	3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	2
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите, нападении.	3	
	4. Учебная двухсторонняя игра.	2	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	
Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейство.	2	2

	Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.		
	2.Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	2
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	1	
Тема 4.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	2
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.	1	
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	2
	2. Выполнение верхней боковой подачи.	1	
	3. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	4. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным	1	

	положением рук		
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
Тема 5.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	2	
	3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

#### 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
	Тема 1.1 Ходьба, бег	12
	Тема 1.2 Прыжки	4
	Тема 1.3 Метание	5
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>30</b>
	Тема 2.1 Строевые упражнения.	6
	Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12
	Тема 2.3 Акробатические упражнения	12
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>24</b>
	Тема 3.1 Стойки, перемещения	4
	Тема 3.2 Передачи мяча	4
	Тема 3.3 Ведение мяча	3
	Тема 3.4 Броски мяча	4
	Тема 3.5 Тактические действия	9
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>
	Тема 4.1 Стойки и перемещения	3
	Тема 4.2 Передачи мяча	4
	Тема 4.3 Приём мяча	2
	Тема 4.4 Подачи мяча	5
	Тема 4.5 Тактические действия	10
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
	Тема 5.1 Ходьба, бег	11
	Тема 5.2 Прыжки	4
	Тема 5.3 Метание	3

## 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

### 5.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2022).

#### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.



2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2022).
3. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2022).

#### Интернет-ресурсы:

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).  
[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2018)).

#### Нормативные документы

1. СанПиН 42-128-4690-88. Санитарные правила содержания территорий населенных мест (утв. Главным государственным санитарным врачом СССР 05.08.1988 N 4690-88)
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 N 51-ФЗ
3. Положение по ведению бухгалтерского учета и бухгалтерской отчетности в Российской Федерации, утверждено Приказом Минфина России от 29.07.1998 N 34н.

## 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата (по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)
Личностные	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Проверяется устным опросом.
Метапредметные	Умение использовать на практике

	<p>результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Самостоятельное использование и оценивание показателей функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Умение извлекать и использовать полезную информацию изучаемых дисциплин для повышения уровня знаний в области физической и адаптивной культур, улучшения морфофункционального состояния организма, в социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, использовать принципы сотрудничества с преподавателями, сверстниками в учебной, социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
Предметные	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег с изменением скорости и направления, равномерный бег 1000-2000 м), высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Умение выполнять технически грамотно: прыжки в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); метание малого мяча на дальность, на точность.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой</p>

	<p>атлетики. Текущий контроль: - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Гимнастика.</b> Умение выполнять строевые упражнения, перемещения. Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической скамейке). Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, для коррекции зрения). Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастик. Сдать контрольные нормативы. Умение самостоятельно составлять и проводить комплексы различной физкультурно-оздоровительной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля. Текущий контроль: - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Баскетбол.</b> Освоение основных игровых элементов (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо). Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре. Выполнение контрольных нормативов. Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами баскетбола. Текущий контроль: - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий; - устный опрос. Оценка выполнения практических заданий.</p>

	<p><b>Волейбол.</b>  Умение выполнять базовые технические элементы (передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, приём мяча после нападающего удара и подачи).  Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.  Знание правил соревнований и судейства.  Выполнение контрольных нормативов.  Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.  Текущий контроль:  - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий.  Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация:  - оценка выполнения контрольной работы;  - оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
--	--

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

# **КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**БП.07 Физическая культура**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

**43.02.13 Технология парикмахерского искусства**

**Форма обучения: очная**

**Владивосток 2022**

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине БП.07 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 43.02.13 Технология парикмахерского искусства, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016, №1558, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработали: Васильева Дарья Александровна, преподаватель, Колледж индустрии моды и красоты ВВГУ

от «25» апреля 2022 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета БП.07 «Физическая культура».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных и практических заданий).

## 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.
	Л2	Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью.
	Л3	Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.
	Л4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений.
	Л6	Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры.
	Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
	Л8	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты.
	Л9	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
	Л10	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите.
Метапредметные	М1	Готовность учебного сотрудничества с

		преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	М2	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ.
	М3	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.
	М4	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.
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике.
	М6	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.
Предметные	П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.
	П2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
	П3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	П4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
	П5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.



	П6	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.
	П7	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Легкая атлетика</b>				
Ходьба, бег.	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1, 4,8)	
		Способность перечислить основы здорового образа жизни.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 2, 5, 12)	
		Способность назвать современные оздоровительные системы физического воспитания.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 14, 17, 19)	
		Способность рассказать о влиянии экологических факторов, наследственных заболеваний, в режиме труда и отдыха, рационального питания, гигиенических средствах оздоровления, профилактике вредных привычек на здоровый образ жизни.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 26-30)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение спортивной ходьбы, ходьбы с выполнением различных общеразвивающих упражнений.	Практическое задание № 1 (п.5.2) Выполнение изученных приёмов, действий.	
		Способность показать технически правильное выполнение низкого и высокого старта, разгон, финиширование.		
		Способность продемонстрировать правильное выполнение бега на короткие, средние и длинные дистанции, специальные беговые упражнения.		
		Способность показать технически правильное выполнение держания и передачу эстафетной палочки.		
		Способность соблюдать оптимальные режимы суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений в течении дня.		
	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10 М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность анализировать технику изучаемых упражнений. Способность составлять и выполнять комплексы физических упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС					
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация				
Прыжки	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность демонстрировать технически правильное выполнение прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 10-12 беговых шагов, прыжок в высоту, прыжки со скакалкой.						
		Способность демонстрировать технически правильное выполнение метания малого мяча на дальность, в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.						
Метания	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10 М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность показать технически правильное выполнение метания гранаты 500, 700 грамм.						
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.						
		Способность самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятия по развитию двигательных качеств средствами ходьбы, бега, прыжков с целью повышения работоспособности, эффективно взаимодействуя со сверстниками и преподавателями.						
		<b>Гимнастика</b>						
		Строевые упражнения			П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях гимнастики.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 4, 6,9,18)	1 семестр: контрольная работа (п.6.1, рефераты №1,2,3,4)
						Способность перечислить основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Способность рассказать о психофизических основах учебного и производственного труда.								

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Л5	Способность рассказать о средствах физической культуры, регулирующие работоспособность.	Практическое задание № 4 (5.2) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л6			
	Л7			
	Л8	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение строевых упражнений, перестроений.		
	Л9			
	Л10			
	М1			
	М2			
	М3			
	М4			
М5	Способность составить план-конспект по самостоятельному занятию, выбрав любое направление в гимнастике, дозировки нагрузки для юношей и девушек.			
М6				
П1				
П2				
П3	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ОРУ без предметов, с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой), в парах.			
П4				
П5	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.			
П6				
П7				
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение лазания по канату, упражнения на равновесие.		
		Способность составить и выполнить комплексы различной направленности из ритмической, атлетической гимнастики.		
		Способность показать технически правильное выполнение группировки и перекатов.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС			
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация		
Акробатические упражнения	Л1	Способность показать технически правильное выполнение стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.				
	Л2					
	Л3					
	Л4					
	Л5	Способность демонстрировать правильное выполнение прыжка через козла.				
	Л6					
	Л7					
	Л8					
	Л9	Способность показать правильное выполнение комбинации из изученных элементов.				
	Л10					
	M1	Способность составлять индивидуальный план занятий на тренажерах, с отягощениями, с самоотягощениями, используя знания физиологии, экологии, психологии для формирования телосложения, коррекции фигуры. Способность использовать информационные технологии для определения оптимальной индивидуальной нагрузки с учетом тестирования своего физического развития.				
	M2					
	M3					
	M4					
	M5					
	M6					
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.				
<b>Баскетбол</b>						
Стойки, перемещение		Способность назвать основы техники безопасности на занятиях баскетболом.			Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 3, 4, 6, 11)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П1 П2 П3 П4 П5	Способность перечислить основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 7, 14,16,34, 35,36)	
	П6 П7	Способность показать технически правильное выполнение средней и низкой стойки, различные перемещения, остановку двумя ногами и прыжком, повороты различными способами.	Практическое задание № 2 (п.5.2.) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность формулировать правила игры и судейства. Способность перечислить термины. Способность применять знания, умения, навыки судейства на практике.		
	Передачи мяча	П1 П2 П3		
П4 П5 П6 П7		Способность показать технически правильное выполнение передачи и ловли мяча из-за головы.		
		Способность показать технически правильное выполнение передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
Ведение мяча	П1 П2 П3 П4 П5	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
	П6 П7	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча с		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		изменением направления, высоты отскока, скорости правой и левой рукой.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
		Способность применять изученные технические и тактические приёмы соревновательной деятельности.		
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
Броски мяча	П1	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
	П2	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
	П3 П4 П5 П6 П7	Способность продемонстрировать технически правильное выполнение броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
Тактические действия	Л1	Способность продемонстрировать технически правильное применение индивидуальных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
	Л2			
	Л3			
	Л4			
	Л5			
	Л6			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л7 Л8 Л9 Л10 М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность продемонстрировать технически правильное применение командных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность проведения разминки, основной и заключительной частей занятия баскетболом. Способность организовывать и проводить соревнования. Способность вести судейскую и инструкторскую практику, ведение протокола соревнования.		
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		
<b>Раздел 4 Волейбол</b>				
Стойки и перемещения	П1 П2 П3 П4	Способность назвать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1, 3, 4,6,10)	
	П5 П6 П7	Способность перечислить правила судейства волейбола.		
	П1 П2 П3 П4	Способность рассказать основные методы, показатели и критерии оценки самоконтроля.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 7, 16, 25, 37)	
	П5 П6 П7	Способность показать технически правильное выполнение перемещений и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).		
		Способность формулировать правила игры и судейства. Способность перечислить термины. Способность формулировать	Практическое задание № 3 (п.5.2.) Выполнение изученных приёмов, действий.	



Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	правила игры и судейства. Способность перечислить термины.		
		Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.		
		Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча во встречных колоннах.		
		Способность показать технически правильное выполнение верхней передачи в зоны 5-2-4, 1-4-2.		
		Способность показать технически правильное выполнение передачи мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
Приём мяча	П1 П2 П3 П4 П5 П6 П7	Способность показать технически правильное выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.		
		Способность показать технически правильное выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.		
		Способность применять изученные технические и тактические приёмы соревновательной деятельности.		
Подачи мяча		Способность показать технически правильное выполнение верхней прямой подачи.		
		Способность показать технически правильное выполнение верхней боковой подачи.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тактические действия	Л1 Л2 Л3 Л4 Л5 Л6 Л7 Л8 Л9 Л10	Способность показать технически правильное выполнение нижней прямой подачи.		2 семестр: контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета (п.6.2)
		Способность продемонстрировать технически правильное выполнение атакующего удара.		
		Способность продемонстрировать технически правильное применение индивидуальных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
	М1 М2 М3 М4 М5 М6	Способность продемонстрировать технически правильное применение командных тактических действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность проведения разминки, основной и заключительной частей занятия волейболом. Способность организовывать и проводить соревнования. Способность вести судейскую и инструкторскую практику, ведение протокола соревнования. Способность составить и выполнить комплексы направленные на профилактику нарушения осанки.		
		Способность выполнить контрольные нормативы изученных упражнений.		

#### 4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения

теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

#### **Критерии оценивания устного ответа**

(оценочные средства: собеседование (устный опрос)) **5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускаются одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

#### **Критерии оценивания письменной работы**

(оценочные средства: реферат)

**5 баллов** - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

**4 балла** - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**3 балла** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**2 балла** - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

#### **Критерии оценивания практических заданий.**

**5 баллов** – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

**4 балла** – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

**3 балла** – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

**2 балла** – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

#### **Критерии выставления оценки студенту на зачете**

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные

	затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно »	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

## **5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации**

### **5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
4. Требования ТБ к спортивной форме и обуви занимающихся.
5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
6. Требования ТБ к помещению для занятий физической культурой.
7. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
8. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.
9. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
10. Техника безопасности на занятиях волейболом.
11. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
12. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
13. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
14. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.
15. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
16. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
17. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
18. Раскрыть основы тактики эстафетного бега.
19. Раскрыть основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Разъяснить правила игры в баскетбол.
21. Разъяснить принципы судейства игры в баскетбол определенных игровых ситуациях.
22. Разъяснить правила игры в волейбол.
23. Разъяснить принципы судейства игры в волейбол определенных игровых ситуациях.
24. Внешние признаки утомления.
25. Самоконтроль в процессе физической нагрузки.
26. Организация рабочего времени и отдыха. Соблюдение правил здорового образа жизни.
27. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
28. Влияние наследственных заболеваний на здоровье человека.
29. Рациональное питание и профессия.
30. Гигиенические средства оздоровления и управление работоспособностью.
31. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.
33. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
34. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
35. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
36. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
37. Какие вы знаете упражнения -тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния, физической подготовленности.

## 5.2 Примерные практические задания.

### Задание № 1

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростно-силовые	Бег 30 метров. сек	4,5	5,»3	5, 5	4.9	5,7	6,0
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
	Метание теннисного мяча	45	40	31	28	23	18
Общая выносливость	Бег 1000, 2000 метров	Без учета времени					
Силовые	Подтягивание	10	8	7			
	Подтягивание из виса лёжа				20	15	10

### Задание № 2

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения	Техника выполнения					
	Передачи мяча на месте и в движении в парах	Техника выполнения					
	Штрафной бросок из 5попыток	3	2	1	3	2	1

### Задание № 3

Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой	15	10	8	15	10	8
	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	15	10	7	15	10	7
	Поддача нижняя прямая	Техника выполнения					

### Задания №4

Гибкость	Наклон вперед	10	8	6	13	10	7
Координационные	Челночный бег 3x10 метров, сек	7,7	8,2	8,6	8,5	9,0	9,7
	Акробатические соединения из 5 элементов (дедушки)	Техника выполнения					
	Подъём						

	переворотом на высокой перекладине	Техника выполнения
	Опорный прыжок через козла «Согнув ноги»	Техника выполнения
	Лазание по канату	Техника выполнения

## 6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

### 6.1 Примеры контрольных работ (рефераты).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Основы и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### 6.2. Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачёта

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				10	8	6
Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)	25	20	15			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	25	20	16	28	25	20
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	12	10	8	20	17	15
Прыжок в длину с места	190	180	175	220	210	190