МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ОБНОВЛЕНО
для набора 2018 г.
Зам. директора по УР
О.А. Улитина
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Очная форма обучения

Уссурийск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 27 октября 2014 г. № 1391.

Разработана:

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

Рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных, общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин
Протокол № 7 от «16» апреля 2020 г.
Председатель ЦМК _____ Степанова К.В.

Содержание

1	Общие сведения ……	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины ……...	6
3	Условия реализации программы дисциплины……..	47
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины……	49

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

С целью реализации требований работодателей и ориентации профессиональной подготовки под конкретное рабочее место, обучающийся в рамках овладения указанным видом профессиональной деятельности должен:

- уметь:

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

- знать:

1) о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

2) основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями (ПК) – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) и овладению профессиональными компетенциями (ПК) – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 2. - Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК. 4 - Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК. 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172

в том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	172
Итоговая аттестация в форме	*Дифференцированный зачет*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика (в том числе практические работы)		**32(16)/16**	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Инструктаж по технике безопасности. Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.). Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша - ускорение, после линии финиша- бег по инерции. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений, основы здорового образа жизни	2	
Тема 1.2 Бег100 м. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

	Практическое занятие	2	
	1 Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости	2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500 м. 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: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений, Совершенствовать технику прыжка в длину с места, физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Тема 1.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	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. Метание малого мяча.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений, переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега		2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Кроссовая подготовка. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с места, кроссовая подготовка		2	
Тема 1.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	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: Подготовительные и подводящие упражнения, совершенствование техники бега на длинные дистанции		не предусмотрено	

Тема 1.7 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки со скакалкой без учета времени	не предусмотрено	
Тема 1.8 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Раздел 2. Волейбол (в том числе практические работы)		**40(20)/20**	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	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. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в волейбол, истории волейбола, судейства. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений, Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте		2	
Тема 2.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. 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: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача		2	
Тема 2.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

нападающего удара. Страховка у сетки.	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: Разминка с мячом в тройках, в парах. Различные виды передач и выход на мяч	2	
Тема 2.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование техники и тактики защиты Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой, Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч	2	
Тема 2.5 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование техники блокирования. Тактические действия в защите: блокирование, страховка,		

		подстраховка. Учебная игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации		2	
Тема 2.6 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара		2	
Тема 2.7 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	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. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача мяча над собой /верхняя и нижняя/ в кругу (высота не ниже 1 м.). Совершенствование техники подачи мяча		2	

Тема 2.8 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 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: Совершенствование нападающего удара, общая физическая подготовка	2	
Тема 2.9 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование нападающего удара в паре через сетку, подачи мяча, приема мяча с подачи	2	
Тема 2.10 Зачет. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	

Раздел 3. Баскетбол (в том числе практические работы)		**20(10)/10**	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения/	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в баскетбол, истории баскетбола, судейства. Совершенствование броска со штрафной линии, боковой бросок из-под щита	2	
Тема 3.2 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	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 центрового игрока		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, Совершенствование техники выполнения штрафного броска		2	
Тема 3.3 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	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 3-х сторон. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3: 4:4: 5:5.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений, передачи мяча в парах: в движении, на месте, ведение мяча		2	
Тема 3.4 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практическое занятие	2	
	1 Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек, 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости, передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек, 3-х очковый бросок	2	
Тема 3.5 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Раздел 4 Гимнастика (в том числе практические работы)		**20(10)/10**	
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Использование гимнастической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, упражнения со скакалкой		2	
Тема 4.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	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: совершенствование базовых шагов, комплекса упражнений по типу аэробики		2	
Тема 4.3 Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие координации движений 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.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		не предусмотрено	
Тема 4.4 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	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: Общая физическая подготовка, Совершенствование акробатической комбинации		2	
Тема 4.5 Комплекс упражнении по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Раздел 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (в том числе практические работы)		**24(12)/12**	
Тема 5.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости	2	
Тема 5.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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: совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на формирование правильной осанки	2	
Тема 5.3 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	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. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении	2	
Тема 5.4 Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1 Развитие координации движений. 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: совершенствование координационных способностей: Прыжки с поворотами. Упражнения на формирование правильной осанки	2	
Тема 5.5 Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные методики массажа, совершенствование приемов ручного классического массажа	2	
Тема 5.6 Зачет. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала:	не предусмотрено	
	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: Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 6. Легкая атлетика (в том числе практические работы)		**28(14)/14**	
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Бег100 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Инструктаж по технике безопасности. Использование легкоатлетической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты	2	
Тема 6.2 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	1	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. 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: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости		2	
Тема 6.3 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Совершенствовать технику бега по дистанции. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Прыжки через скакалку		2	
Тема 6.4 Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Кроссовая подготовка		
	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение		2	

	теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся		
Тема 6.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	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: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Тема 6.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 6.7 Прыжки в высоту способом «Перешагивание»	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Беговые, прыжковые и подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники прыжков в		

	высоту. Урок- соревнование.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		
Раздел 7. Волейбол (в том числе практические работы)		**36(18)/18**	
Тема 7.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	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. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в волейбол, истории волейбола, судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации	2	
Тема 7.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. 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: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации и выносливости.		2	
Тема 7.3 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	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: Совершенствование техники владения мячом		2	
Тема 7.4 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Совершенствование техники блокирования.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование техники и тактики защиты. Тактические действия в защите: блокирование, страховка, подстраховка. Совершенствование и закрепление техники передачи мяча		

		над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование и закрепление техники передачи мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч		2	
Тема 7.5 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 7.6 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	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. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу и выхода под мяч. Передача мяча над собой		2	

Тема 7.7 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование техники и тактики игры в нападении .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: Общая физическая подготовка на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья	2	
Тема 7.8 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Нападающий удар в паре через сетку. Подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники подачи мяча, приема мяча с подачи	2	
Тема 7.9 Зачет. Сдача контрольных нормативов	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Раздел 8. Баскетбол		**16(8)/8**	
Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Использование деятельности спортивных игр для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 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. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в баскетбол, истории баскетбола, изучение судейства. Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, координации движений	2	
Тема 8.2 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала		
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Закрепление техники и тактики нападения. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрового игрока.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости		2	
Тема 8.3 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Броски с разных точек 3-х очковый бросок. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. ОФП		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2	
Тема 8.4 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

	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. Совершенствование техники защиты и нападения в игре		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2	
Раздел 9. Гимнастика (в том числе практические работы)			**16(8)/8**	
Тема 9.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Использование гимнастической деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить и выполнить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики		2	
Тема 9.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом.	Содержание учебного материала			
	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: Методика коррекции и типы телосложения		2	
Тема 9.3 Фитбол. Танцевальные шаги. Совершенствование акробатических упражнений.	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие координации движений 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.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить презентацию на тему «Акробатические упражнения»		2	
Тема 9.4 Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

комбинация.	1	Совершенствование и закрепление акробатических упражнений 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		2	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Раздел 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (в том числе практические работы)			**16(8)/8**	
Тема 10.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала			
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на		2	

	развитие выносливости		
Тема 10.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	Содержание учебного материала		
	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: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие силовых качеств	2	
Тема 10.3 Развитие координации двигательных действий	Содержание учебного материала		
	1		
	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 Развитие координационных способностей: Прыжки с поворотами налево и направо на 90°, 180°, 360% более. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся	2	
Тема 10.4 Зачет. Сдача контрольных	Содержание учебного материала		

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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Раздел 11. Легкая атлетика (в том числе практические работы)		**27(12)/15**	
Тема 11.1 Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м. Техника финиширования.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Инструктаж по технике безопасности. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Совершенствование низкого старта. Бег на скорость 3*20 м., Выбегание с низкого старта. Бег по прямой с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Техника финиширования. Бег с высокого старта 30 м. 60 м., перед линией финиша- ускорение, после линии финиша- бег по инерции. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, прыгучести	3	
Тема 11.2 Выбегание с низкого старта. Техника финиширования. Бег100 м. Прыжки через скакалку. Прыжок в	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

длину.	Практическое занятие	2	
	1 Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Переменный бег с ускорением по сигналу. Низкий старт. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Выбегание с низкого старта с ускорением, финиширование. Бег 100 м. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости	2	
Тема 11.3 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Повышение уровня ОФП.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся	3	
Тема 11.4 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	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: Основы здорового образа жизни	2	
Тема 11.5 Бег с препятствиями. Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Прыжки через скакалку.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
Тема 11.6 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	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.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	3	
Раздел 12. Волейбол (в том числе		**23(10)/13**	

практические работы)			
Тема 12.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Техника владения мячом. Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование стойки волейболиста. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения, в парах и над собой. Совершенствование техники подачи мяча. Игра, приближенная к волейболу.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в волейбол, истории волейбола, судейства	2	
Тема 12.2 Взаимодействие игроков на площадке. Страховка у сетки. Совершенствование техники нападающего удара	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Подводящие упражнения. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Прямая нижняя, верхняя подача. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Страховка у сетки. Совершенствование техники нападающего удара. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить и выполнить комплекс специально-подготовительных упражнений	2	

Тема 12.3 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении, защите. ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении и защите. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации	3	
Тема 12.4 Совершенствование техники блокирования. Передача мяча над собой	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Подводящие упражнения. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости	3	
Тема 12.5 Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	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.). Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники подачи мяча: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление тематических кроссвордов. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		3	
Раздел 13. Баскетбол (в том числе практические работы)			**18(8)/10/**	
Тема 13.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения игроков по площадке. Ведение, ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Перемещения игроков по площадке. Ведение, ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. Игры, приближенные к баскетболу. 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 технических элементов баскетбола в учебной игре.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повторение правил игры в баскетбол, истории баскетбола, судейства		2	
Тема 13.2 Техника и тактика нападения и защиты. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

	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 и защиты (быстрый прорыв, расстановка игроков). Перехват мяча. Понятие о позиционном нападении: игра через центрового игрока.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты	2	
Тема 13.3 Финты /обманные движения/. Боковой бросок из-под щита. Бросок мяча после ведения.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	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. Боковой бросок из-под щита. Бросок мяча после ведения. 3-х очковый бросок.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	2	
Тема 13.4 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1	Спец.- подготовит, упражнения. Передачи мяча в тройках, в парах, на месте и в движении. Техника и тактика нападения, индивидуальные действия при Взаимодействие игроков на площадке, групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		4	
Раздел 14. Гимнастика (в том числе практические работы)			**15(10)/5**	
Тема 14.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, шейпинг. Комплекс упражнений на растягивание мышц.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить и выполнить комплекс утренней гимнастики		1	
Тема 14.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, шейпинг. Совершенствование элементов акробатики.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	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. Совершенствование элементов акробатики. Повороты на одной ноге, на двух. Прыжки со скамейки на 90, 180, 360 градусов.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие гибкости		1	
Тема 14.3 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие координации движений Фитбол - упражнения с большим мячом. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. 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. Акробатическая комбинация. Комплекс упражнений на гимнастической стенке.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и совершенствование упражнений, направленных на развитие координации движений		1	
Тема 14.4 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с эластичной лентой. Акробатическая комбинация.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

	1 Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с эластичной лентой. 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: Совершенствование упражнений для коррекции фигуры	1	
Тема 14.5 Фитбол. Стретчинг. Комплекс упражнений на г/скамейке/. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	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. Стретчинг. Танцевальные шаги. Комплекс упражнений на г/скамейке. Разучивание комплекса гимнастических упражнений для коррекции фигуры. Комплекс упражнений на г/стенке. Акробатическая комбинация.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1	
Раздел 15 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (в том числе практические работы)		**13(8)/5**	
Тема 15.1 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Разучивание и	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	Практическое занятие	2	
	1 Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. ОРУ на г/стенке/. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости	1	
Тема 15.2 Фитнес с эластичной лентой. Развитие силы, ловкости, координационных способностей. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Фитнес с эластичной лентой. Упражнения для развития силы, ловкости. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие силовых качеств	1	
Тема 15.3 Упражнения для развития выносливости. ОРУ в парах. Упражнения на формирование правильной осанки	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

	1 Упражнения для развития выносливости. ОРУ в парах. 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 формирование правильной осанки. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1	
Тема 15.4 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	
	1	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	2
	1 Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение физкультминут, физкультпауз во время профессиональной деятельности своей будущей профессии	2	2
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
	Всего:	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивного зала, открытого спортивного стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

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.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:
стадион, полоса препятствий, беговые дорожки, легкоатлетический сектор, Ф/б площадка – ворота для игры в минифутбол 2 комплекта, мячи футбольные – 20 шт

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской – не предусмотрено
Оборудование лабораторий и рабочих мест лаборатории – не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2017. — 366 с. — (для ссузов). — ISBN 978-5-406-05730-8. — URL: https://book.ru/book/921356. — Текст: электронный.

2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 240 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/424776

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/41599.

Дополнительная литература

1. 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, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/429816.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/414668

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП
основы здорового образа жизни;	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена /
квалифицированных рабочих и служащих
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Форма обучения: очная

Уссурийск 2020

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 27 октября 2014 г. № 1391, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): Колотилова Лариса Леонидовна

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 7 от « 16 » апреля 2020 г.

Председатель ЦМК _____ *К.В. Степанова*
подпись

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «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, тестирование и сдачи контрольных нормативов.*)

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

Код ОК, ПК[1]	Код результата обучения[1]	Наименование результата обучения[1]
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	З1	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	З2	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	З3	Сформировавшееся систематическое знание о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий упражнениями различной направленности;
	У1	Сформировавшееся систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	У2	Сформировавшееся систематическое умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	У3	Сформировавшееся систематическое умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У4	Сформировавшееся систематическое умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У5	Сформировавшееся систематическое умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	У6	Сформировавшееся систематическое умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У7	Сформировавшееся систематическое умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Код ОК, ПК[1]	Код результата обучения[1]	Наименование результата обучения[1]
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	З1	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	З2	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	З3	Сформировавшееся систематическое знание о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий упражнениями различной направленности;
	У1	Сформировавшееся систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	У2	Сформировавшееся систематическое умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	У3	Сформировавшееся систематическое умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У4	Сформировавшееся систематическое умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У5	Сформировавшееся систематическое умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	У6	Сформировавшееся систематическое умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У7	Сформировавшееся систематическое умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	З1	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	З2	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	З3	Сформировавшееся систематическое знание о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий упражнениями различной направленности;

Код ОК, ПК[1]	Код результата обучения[1]	Наименование результата обучения[1]
	У1	Сформировавшееся систематическое умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	У2	Сформировавшееся систематическое умение выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	У3	Сформировавшееся систематическое умение проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	У4	Сформировавшееся систематическое умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	У5	Сформировавшееся систематическое умение выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	У6	Сформировавшееся систематическое умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	У7	Сформировавшееся систематическое умение выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

[1]- *в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины*

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС[3]	
			Текущий контроль[4]	Промежуточная аттестация[4]
1. Основы теории и методики физической культуры				
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и	З1	Способность обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант1, вопросы 1-10
	З2	Способность организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 4	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС[3]	
			Текущий контроль[4]	Промежуточная аттестация[4]
укреплении его здоровья.		юношей и девушек.		
	З3	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 5-8	

3.2 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
Раздел 2 Легкая атлетика				
Тема 2.1 Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.	З1-З У1-7	Способность демонстрации правильного выполнения комплексов общеразвивающих, подготовительных упражнений Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Практическое задание 5.2.1, п.1,2	Задание 5.4.1 Вариант3, вопросы 6-8
Тема 2.2 Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м. Прыжки через скакалку.	З1-З У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий. Способность демонстрации техники эстафетного бнга и передачи эстафетной палочки	Практическое задание 5.2.1, п.3	Задание 5.4.1 Вариант5, вопрос 8
Тема 2.3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	З1-З У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий. Способность овладения техникой бега на средние дистанции.	Практическое задание 5.2.1, п.4,5	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6

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
Тема 2.4 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча	З1-3 У1-7	Способность расчитать силы при беге на длинные дистанции	Практическое задание 5.2.1, п.6	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 7-8
Тема 2.5 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории мяча	Практическое задание 5.2.1, п.7	Практическое задание 5.2.1, п.7
Тема 2.6 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	З1-3 У1-7	Способность грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места	Практическое задание 5.2.1, п.8., 5.3.3 тест №3 вопросы 6, 12,18	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,7,8
Тема 2.7 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	З1-3 У1-7	Способность рассчитать и подобрать свой разбег Способность установить взаимосвязь между разбегом, отталкиванием	Практическое задание 5.2.1, п.10	Практическое задание 5.4.2 п 1
Раздел 3. Волейбол				
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча парах, на месте и в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения стойки волейболиста, беговых и прыжковых упражнений.	Практическое задание 5.2.2, п.3., 5.3.4 тест №4 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопрос 2
		Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		

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
Тема 3.2. Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п 5 Практическое задание 5.2.5, п.7., 5.3.4 тест №4 вопросы 4-6	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 1,3
Тема 3.3. Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	З1-3 У1-7	Способность установить взаимосвязь между разбегом, отталкиванием и силой нападающего удара по мячу. Демонстрация умений подачи и передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п.4., 5.3.4 тест №4 вопросы 7-9	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 10
Тема 3.4. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения верхней и нижней передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п.2., 5.3.4 тест №4 вопросы 10-12	Практическое задание 5.4.2 п 6
		Способность проанализировать и вывести правильную силу отталкивания при блокировании мяча.		
Тема 3.5. Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильную силу отталкивания при блокировании мяча.	Практическое задание 5.2.2, п.1., 5.3.4 тест №4 вопросы 13-16	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопрос5

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
Тема 3.6. Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Двухсторонняя игра.	З1-З У1-7	Способность спланировать и применить полученные навыки в процессе двухсторонней учебной игры. Способность аргументировать значимость своих умений для достигнутого успеха твоей командой.	Практическое задание 5.2.2, п.6., 5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
Тема 3.7 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	З1-З У1-7	Способность спланировать и применить полученные навыки в процессе двухсторонней учебной игры.	Практическое задание 5.2.2, п.6., 5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
Тема 3.Зачет. Сдача контрольных нормативов	З1-З У1-7	Показ овладения навыками и умениями	Практическое задание 5.2.2, п.6., 5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	Практическое задание 5.2.2, п.1-5 Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
Раздел 4. Баскетбол				
Тема 3.1. Т.б. на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения /.Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	З1-З У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Способность проанализировать и вывести правильную скорость и направление траектории мяча при передачи его в парах на месте и в движении.	Практическое задание 5.2.3, п.1., 5.3.5 тест №5 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 1,9
Тема 4.2. Техника и тактика нападения.	З1-З У1-7	Способность установить взаимосвязь между силой при разгибании	Практическое задание 5.2.3, п.3., 5.3.5 тест №5	Задание 5.4.1 Вариант 4,

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
Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.		ног, рук и траекторией полета мяча при штрафном броске	вопросы 4-6	вопрос2
Тема 4.3. Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита. Техника и тактика нападения и защиты. Штрафной бросок.	З1-3 У1-7	Способность обобщить составляющие и выполнить правильное ведение мяча в среднем темпе с последующим броском в кольцо.	Практическое задание 5.2.3, п.2., 5.3.5 тест №5 вопросы 7-9	Практическое задание 5.4.2 п 7
Тема 4.4 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения. Перемещения игроков по площадке.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории мяча с 3-х очковой линии.	Практическое задание 5.2.3, п.5., 5.3.5 тест №5 вопросы 10-12	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 4
Тема 4.5. Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра. Бросок мяча с разных точек.	З1-3 У1-7	Способность спланировать и применить полученные навыки в процессе двухсторонней учебной игры.	Практическое задание 5.2.3, п.4.,	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,5,9
		Способность аргументировать значимость своих умений для достигнутого успеха своей командой.	5.3.5 тест №5 вопросы 13-17	
Раздел 5. Гимнастика				
Тема 5.1. Т.Б. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Кувырок вперед. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согн. ног. за 1 мин.	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Практическое задание 5.2.4, п.1 Практическое задание 5.2.5, п.8	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 3
		Способность демонстрации правильного выполнения комплексов упражнений		
Тема 5.2. Совершенствование комплекса	З1-3 У1-7	Способность демонстрации правильного выполнения комплексов упражнений с гимнастическим мячом	Практическое задание 5.2.4, п.2,6.,	Задание 5.4.1

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
упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)			Практическое задание 5.2.5, п. 3	Вариант 5, вопрос 9
Тема 5.3. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед. Касание прямыми ногами за головой	З1-3 У1-7	Демонстрация умений выполнения акробатических упражнений	Практическое задание 5.2.4, п.3., 5.2.5, п.9.	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3
Тема 5.4. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. Кувырок назад в полушпагат. Наклоны туловища вперед.	З1-3 У1-7	Развитие физических и профессиональных качеств	Практическое задание 5.2.4, п.4., Практическое задание 5.2.5, п.4.	Практическое задание 5.4.2 п 4
Тема 5.5. Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая	З1-3 У1-7	Демонстрация умений выполнения акробатических упражнений	Практическое задание 5.2.4, п.5,7., 5.3.3 тест №3 вопросы 1,7,15	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-4

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
комбинация.				
Тема 5.6. Комплекс упражнении по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев	З1-3 У1-7	Демонстрация умений выполнения акробатической комбинации и танцевальных шагов	Практическое задание 5.2.4, п.8., 5.2.5, п.11.,	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 5-8
Тема 5.7. Тема 5.7 Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств	З1-3 У1-7	Развитие физических и профессиональных качеств	5.3.3 тест №3 вопросы 19,20	Вариант 2, вопросы 1-4
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 6.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев)	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Практическое задание 5.2.5, п.1	Практическое задание 5.4.2 п 3.,
		Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики	5.3.1 тест №1 вопросы 8-11	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-10
Тема 6.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. Совершенствование	З1-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной	Практическое задание 5.2.5, п.10.,	Задание 5.4.1 Вариант 3,

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
ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий. 30 сек.- пресс + 30 сек.- отжимание		гимнастики для развитие координации	5.3.1 тест №1 вопросы 14-20	вопросы 4,5,10
Тема 6.3. Развитие координации двигательных действий Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	З1-3 У1-7	Развитию физических качеств посредством круговой тренировки	Практическое задание 5.2.5, п.2	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 4-10
Тема 6.4. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	З1-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	Практическое задание 5.2.5, п.5., 5.3.3 тест №3 вопросы 2-5	Практическое задание 5.4.2 п 2., Задание 5.4.1 Вариант 5, вопросы 1-7
Тема 6.5. Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей. Приседания за 30 сек.	З1-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений для развития координации	Практическое задание 5.2.5, п.6., 5.3.3 тест №3 вопросы 8-14	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,4,9,10
Тема 6 .6. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. Упражнения для развития мышц плечевого пояса,	З1-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.	Практическое задание 5.2.5, п.8.,	Практическое задание 5.4.2 п 5.,

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
ног, мышц брюшного пресса. Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.		Способность применять приемы массажа и самомассажа.	5.3.3 тест №3 вопросы 15-17	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 1,2,3,10
Тема 6 .7. Зачет. Сдача контрольных нормативов	З1-3 У1-7	Показ овладения навыками и умениями	Практические задания 5.4.1, № 1 Практические задания 5.4.1, № 2	Практические задания 5.4.1, № 1 Теоретические задания 5.4.1, № 2
Раздел 7 Основы теории и методики физической культуры				
Тема 1 Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; в сохранении и укреплении его здоровья.	З1-3 У1-7	Способность обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант1, вопросы 1-10
	З1-3 У1-7	Способность организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 4	
	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 5-8	
Раздел 8 Легкая атлетика				
Тема 8.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег.	З1-3 У1-7	Способность демонстрации правильного выполнения комплексов общеразвивающих, подготовительных упражнений	Практическое задание 5.2.1, п.1,2	Задание 5.4.1 Вариант3, вопросы 6-8

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
Контроль ЧСС. Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.		Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
Тема 8.2 Бег100 м. Прыжки через скакалку. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча. Прыжки через скакалку.	З1-3 У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий. Способность демонстрации техники эстафетного бнга и передачи эстафетной палочки	Практическое задание 5.2.1, п.3	Задание 5.4.1 Вариант5, вопрос 8
Тема 8.3 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	З1-3 У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий. Способность овладения техникой бега на средние дистанции.	Практическое задание 5.2.1, п.4,5	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6
Тема 8.4 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории мяча	Практическое задание 5.2.1, п.7	Практическое задание 5.2.1, п.7
Тема 8.5 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	З1-3 У1-7	Способность грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места ,Способность рассчитать и подобрать свой разбег Способность установить взаимосвязь между разбегом, отталкиванием	Практическое задание 5.2.1, п.8,10 5.3.3 тест №3 вопросы 6, 12,18	Практическое задание 5.4.2 п 1Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,7,8
Раздел 9. Волейбол				

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
Тема 9.1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения стойки волейболиста, беговых и прыжковых упражнений.	Практическое задание 5.2.2, п.3., 5.3.4 тест №4 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопрос 2
		Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.		
Тема 9.2. Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены. Совершенствование техники подачи мяча. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине за 30 сек.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п 5 Практическое задание 5.2.5, п.7., 5.3.4 тест №4 вопросы 4-6	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 1,3
Тема 9.3. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Передача мяча в движении**.** Страховка у сетки.	З1-3 У1-7	Способность установить взаимосвязь между разбегом, отталкиванием и силой нападающего удара по мячу. Демонстрация умений подачи и передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п.4., 5.3.4 тест №4 вопросы 7-9	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 10
Тема 9.4. Совершенствование техники блокирования. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой.	З1-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения верхней и нижней передачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п.2., 5.3.4 тест №4 вопросы 10-12	Практическое задание 5.4.2 п 6

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
Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.		Способность проанализировать и вывести правильную силу отталкивания при блокировании мяча.		
Тема 9.5. Подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники блокирования.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильную силу отталкивания при блокировании мяча.	Практическое задание 5.2.2, п.1., 5.3.4 тест №4 вопросы 13-16	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопрос5
Раздел 10. Баскетбол				
Тема 10.1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Способность проанализировать и вывести правильную скорость и направление траектории мяча при передачи его в парах на месте и в движении.	Практическое задание 5.2.3, п.1., 5.3.5 тест №5 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 1,9
Тема 10.2. Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Финты /обманные движения /. Боковой бросок из-под щита, 3-х очковый бросок.	З1-3 У1-7	Способность установить взаимосвязь между силой при разгибании ног, рук и траекторией полета мяча при штрафном броске	Практическое задание 5.2.3, п.3., 5.3.5 тест №5 вопросы 4-6	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопрос2
Тема 10.3. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	З1-3 У1-7	Показ овладения навыками и умениями	Практическое задание 5.2.3, п.2., 5.3.5 тест №5 вопросы 7-9	Практические задания 5.4.3
Тема 10.4 Бросок мяча после ведения. Взаимодействие игроков на площадке. 3-х очковый бросок. Двухсторонняя игра.	З1-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории мяча с 3-х очковой линии.	Практическое задание 5.2.3, п.5., 5.3.5 тест №5 вопросы 10-12	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 4

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
Раздел 11. Гимнастика				
Тема 11.1. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес. Танцевальные шаги. Кувырок вперед. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согн. ног. за 1 мин.	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. Способность демонстрации правильного выполнения комплексов упражнений	Практическое задание 5.2.4, п.1 Практическое задание 5.2.5, п.8	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 3
Тема 11.2. Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	З1-3 У1-7	Способность демонстрации правильного выполнения комплексов упражнений с гимнастическим мячом	Практическое задание 5.2.4, п.2,6., Практическое задание 5.2.5, п. 3	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 9
Тема 11.3. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед. Касание прямыми ногами за головой	З1-3 У1-7	Демонстрация умений выполнения акробатических упражнений	Практическое задание 5.2.4, п.3., 5.2.5, п.9.	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3

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
Тема 11.4. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля. Кувырок назад в полушпагат. Наклоны туловища вперед.	З1-3 У1-7	Развитие физических и профессиональных качеств	Практическое задание 5.2.4, п.4., Практическое задание 5.2.5, п.4.	Практическое задание 5.4.2 п 4
Тема 11.5. Совершенствование элементов акробатики -стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация. Кувырок назад-ноги врозь. Стойка на голове.	З1-3 У1-7	Демонстрация умений выполнения акробатических упражнений	Практическое задание 5.2.4, п.5,7., 5.3.3 тест №3 вопросы 1,7,15	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-4
Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка				
Тема 12.1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев)	З1-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Практическое задание 5.2.5, п.1	Практическое задание 5.4.2 п 3.,
		Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики	5.3.1 тест №1 вопросы 8-11	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 1-10

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
Тема 12.2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание	З1-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики для развитие координации	Практическое задание 5.2.5, п.10., 5.3.1 тест №1 вопросы 14-20	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 4,5,10
Тема 12.3. Развитие координации двигательных действий. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	З1-3 У1-7	Развитию физических качеств посредством круговой тренировки	Практическое задание 5.2.5, п.2	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 4-10
Тема 12.4. Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов	З1-3 У1-7	Показ овладения навыками и умениями	Практические задания 5.4.1, № 1 Практические задания 5.4.1, № 2	Практические задания 5.4.1, № 1 Теоретические задания 5.4.1, № 2

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (*по бальной системе. Максимальная сумма баллов по дисциплине равна 5 баллам.)*

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.

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.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: *собеседование, устное сообщение.*

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 допускается 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, доклад (сообщение), в том числе выполненный в форме презентации*.

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 тестового задания

Оценка	*Отлично*	*Хорошо*	*Удовлетворительно*	*Неудовлетворительно*
Количество правильных ответов	91 % и ≥	от 81% до 90,9 %	не менее 60%	менее 60%

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: *устный опрос в форме собеседования, сдача контрольных нормативов)*

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности,

	затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1. Оперативный (текущий) контроль
5.1.1 Оперативный опрос № 1
Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

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

1. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
2. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?
3. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
4. Оздоровительные системы физического воспитания
5. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике
6. Техника безопасности на занятиях по гимнастике
7. Техника безопасности на занятиях по волейболу
8. Техника безопасности на занятиях по баскетболу
9. Правила игры по волейболу
10. Правила игры по волейболу

5.2 Практические задания
5.2.1 Раздел 2 Легкая атлетика
Проверяемые результаты обучения – У1,У3, У4, У8
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

№ 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**
6	Бег 2000 м (дев.)/3000 м (юн.) (сек)	**10.15**	**10.50**	**11.15**	**12.00**	**12.35**	**13.10**
7	Челночный бег 5×10 м (сек)	**14.2**	**14.6**	**15.0**	**12.2**	**12.5**	**12.8**
8	Прыжок в длину с места (см)	**185**	**175**	**165**	**230**	**220**	**210**
9	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол. раз)	**150**	**140**	**130**	**140**	**130**	**120**
10	Прыжок в высоту	**110**	**105**	**100**	**125**	**120**	**115**

5.2.2 Раздел 3 Волейбол

Проверяемые результаты обучения – У2, У3, У4, У8

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

Виды упражнений	**Критерии оценивания**
1. Подача мяча сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки, из 10 раз. Техника подачи соблюдается.
2. Передача мяча над собой	Передача выполняется в кругу, диаметром 2 м., высота мяча не ниже 1 м. с соблюдением техники из 25 раз.
3. 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.
4. Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
5. Передача мяча у стены	Оценивается техника передачи мяча.
6. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

5.2.3 Раздел 4 Баскетбол
Проверяемые результаты обучения – У2, У3, У4, У8
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
1. 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
2. Штрафной бросок	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
3. Боковой бросок из-под щита	Оценивается техника броска, точность попадания из 20раз (10-с одной и 10- с другой стороны)
4. Бросок мяча с разных точек	Оценивается техника броска, точность попадания с 12 разных точек
5. Бросок мяча с двух шагов после ведения	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
6. Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

5.2.4 Раздел 5 Гимнастика
Проверяемые результаты обучения – У1, У2, У3, У4, У8
Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс Общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений.

Виды упражнений	Критерии оценивания
1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок назад в полушпагат 5. Кувырок назад ноги врозь	Оценивается техника выполнения акробатических упражнений

6. Стойка на лопатках 7. Стойка на голове 8. Акробатическая комбинация	

5.2.5 Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
Проверяемые результаты обучения – У1, У3, У4, У8

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 из и.п.-сед с прямыми ногами (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

5.3 Теоретические задания

5.3.1 Тест №1

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

Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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. 7м

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

5.3.2 Тест №2

Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол
Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

10. Прием анаболитических 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 динамкой 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

5.3.3 Тест №3

Раздел 1,2, 3,4,5 Основы теории и методики физической культуры, Легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол
Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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 …… кровотечении.

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

5.3.4 Тест №4

Раздел: Волейбол
Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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.

5.3.5 Тест №5

Раздел: Баскетбол

Проверяемые результаты обучения – З1, З2, З3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

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. 18х9;

б. 28х15;

в. 24х12.

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.

5.4 Задания для проведения дифференцированного зачета

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

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: З1, З2, З3
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: З1, З2, З3
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: З1, З2, З3
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 бегает
-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: З1, З2, З3
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) врабатывание
-в) разминка
-г) профилактика

Вариант № 5
Проверяемые результаты обучения: З1, З2, З3
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: З1, З2, З3
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) культуризм
10. Кто является основателем возрождения Олимпийского движения?
- а) Геракл
+ б) Пьер де Кубертен

- в) Атлант
- г) Пеле

Вариант № 7
Проверяемые результаты обучения: З1, З2, З3
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

5.4.2 ЗАДАНИЕ *(практическое)* **№ 2**
для оценки физической подготовленности студентов
основной (подготовительной) медицинской группы

(дифференцированный зачет – практическая часть)

Проверяемые результаты обучения: У1,У2, У3, У4, У5, У6, У7
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 и опускание туловища из и.п.- лёжа на спине с согнутыми ногами 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					