



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

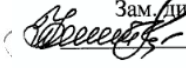
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса»

филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске

ОБНОВЛЕНО  
для набора 2019 г.

Зам. директора по УР

 О.А. Улитина

2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### БД.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


*«Цикл общеобразовательных дисциплин» основной профессиональной  
образовательной программы*

*Гуманитарный профиль*

Уссурийск, 2020

СОГЛАСОВАНО

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

Председатель Степанова К.В. 

« 16 » апреля 2020г. Л.Ф.

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

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза**

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

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

Рабочая программа разработана в соответствии с рекомендациями по организации  
получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ  
среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом  
требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего  
профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в  
сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),  
Примерных программ общеобразовательных учебных дисциплин для профессиональных

образовательных организаций и в соответствии с уточнениями вышеуказанных  
рекомендаций, одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального  
образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» от 25 мая 2017 г. № 3.

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	8
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	42
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	45
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу.....	49

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

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

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

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

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

### Базовая часть

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

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

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

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

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

##### ***личностных:***

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

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

***метапредметных:***

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

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

***предметных:***

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

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

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

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

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

Вариативная часть – не предусмотрено

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

Максимальной учебной нагрузки студента 175 часов, в том числе:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
В том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	1
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	58
В том числе:	
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
другие виды самостоятельной работы	58
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачет



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

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

	Самостоятельная работа обучающихся: Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.	2	Знание оздоровительных систем физического воспитания
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>32(20)/12</b>	
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений. Общая физическая подготовка
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты	2		
Тема 2.2 Совершенствование беговых упражнений. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. 60 м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники беговых
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	

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

Тема 2.4 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. Владение техникой бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции 500м. Техника отталкивания в прыжках в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся		1		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Развитие выносливости. Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с различным соотношением отрезков интенсивного и свободного бега в сумме 1500- 2000 м. Бег по повороту. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Основы здорового образа жизни		1		

Тема 2.6 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: Физическая культура в обеспечении здоровья		1		
Тема 2.7 Развитие координации движений. Челночный бег. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие координации движений. Сдача контрольных нормативов
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Челночный бег 3* 10 м. Бег между препятствиями, меняя направления. Совершенствование техники метания гранаты.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Оздоровительные системы физического воспитания		1		
Тема 2.8 Развитие ловкости. Совершенствование техники метания малого мяча	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практическое занятие		2	Умение метания малого мяча; Развитие координации движений.
	1	Совершенствование техники метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5, 10, 15 м.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		1	
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание»
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Бег с препятствиями. Спец.- подготовительные упражнения для прыжков в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». Прыжки со скакалкой без учета времени		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		1		
Тема 2.10 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		Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты, скорости и выносливости. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2	Знание форм и содержания физических упражнений. Знание оздоровительных систем физического воспитания
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			<b>34/20/14</b>	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве,
	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. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Бег с изменением темпа, с ускорением по сигналу. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на			

		месте и после перемещения. Игра, приближенная к волейболу		скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры в волейбол, изучение судейства		1	
Тема 3.2 Верхняя и нижняя передачи мяча, Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Передачи мяча: в парах, через сетку из зоны 3 в 2, 4. Обучение технике нижней и верхней подачи мяча и приёма после неё. Совершенствование техники приема мяча с подачи. Игра у сетки в тройках. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации		1		
Тема 3.3. Взаимодействие игроков. Страховка у сетки	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	



	Практическое занятие		2	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.
	1	Подводящие упражнения. Взаимодействие игроков на площадке. Страховка блокирующих, подстраховка слабого игрока, свободного места. Передачи и подача мяча. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости		2	
Тема 3.4 Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2		

Тема 3.5 Передача мяча над собой. Техника владения мячом.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники владения мячом элементами в волейболе. Сдача контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.
	1			
	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. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Адаптивная физическая культура		1		
Тема 3.6 Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники тактики игры в нападении. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. Развитие мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья.
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Подводящие упражнения, передачи мяча в парах. Отработка в парах нападающего удара. Разыгрывание комбинаций. Тактические действия в нападении. ОФП на укрепление мышц брюшного пресса, внутренних и внешних мышц бедра, предплечья. Учебная игра.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений общей физической подготовки		1		
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			

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

	1	Подводящие упражнения. Совершенствование и закрепление техники подачи мяча и нападающего удара. Двухсторонняя игра.		подачи мяча и нападающего удара. Сдача контрольных нормативов.	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники подачи мяча и нападающего удара		2		
Тема 3.10 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. Двухсторонняя игра.	не предусмотрено		Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы				
Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		2	Знание правил игры в волейбол. Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие координации и выносливости.		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>28 /19 /9/</b>			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение	Содержание учебного материала		не предусмотрено		
	1		не предусмотрено		
Лабораторные работы		не			

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

	Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие быстроты	1	
Тема 4.3 Техника и тактика нападения. Штрафной бросок	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол. Передачи мяча в парах: в движении, на месте. Тактика взаимодействия двух игроков по принципу: отдай и выходи. Техника и тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков). Понятие о позиционном нападении: игра через центрального игрока.		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие координации движений	1		
Тема 4.4 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	Совершенствовать технику владения мячом. Техника и тактика защиты: Держание игрока при попытках прохода с мячом, выбивание, вырывание, перехват мяча. Подстраховка против игрока, ведущего мяч. Личная защита в своей зоне. Совершенствование броска со штрафной линии. Боковой бросок из-под щита. Индивидуальные действия игрока. Финты /обманные движения / в парах, с броском в кольцо, на месте и в движении		Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники броска		1	
Тема 4.5 Контрольная работа	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие силы, координации и выносливости.
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		не предусмотрено	
	Контрольные работы		1	
	1	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов		
Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено		
Тема 4.6 Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники ведения
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	

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



Тема 4.8 Учебно-тренировочная игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Спец.- подготовит, упражнения. Броски мяча: после ведения. 3-х очковый бросок, штрафной бросок. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебно-тренировочной игре		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса общей физической подготовки		1		
Тема 4.9 Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники защиты и нападения в игре. Развитие личностно-коммуникативных качеств.
	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		1		
Тема 4.10 Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		не предусмотрено	
	1			
	Лабораторные работы		не	

		предусмотрено	
	Практическое занятие	2	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений
1	Спец.- подготовит, упражнения. Техника владения мячом. Развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции, выносливости посредством игры в баскетбол		
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1	Знание правил соревнований по баскетболу. Умение выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, координации движений и выносливости
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>31(20)/11</b>	
Тема 5.1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Разучивание комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, освоение методикой оценки и коррекции телосложения
	1		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
1	Использование деятельности профессионально-прикладной физической подготовки для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Основы здорового образа жизни. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения Инструктаж по технике безопасности на уроках		

		гимнастики. Разучивание базовых шагов, комплекса упражнений аэробики, фитнес. Упражнения со скакалкой. Контроль ЧСС		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс утренней гимнастики	1	
Тема 5.2 Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с гимнастическим мячом		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)
	1		не предусмотрено	
		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 с поворотом на 90, 180, 360 градусов.		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	1	
Тема 5.3 Развитие координации движений. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции
	1		предусмотрено	
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	Фитбол - упражнения с большим мячом. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование акробатических упражнений, «мост» из положения лежа,		

		кувырки, стойка на лопатках, на голове, длинный кувырок вперед, кувырок назад ноги врозь, кувырок назад в полушпагат, «мост» с переворотом в упор присев, стойка на лопатках, стойка на голове. Кувырок вперед через препятствие высотой - до 90 см.		нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости	1	
Тема 5.4 Развитие двигательных качеств посредством ОРУ в парах на сопротивление. Совершенствование методики определения ЧСС после нагрузки для определения тренированности и самоконтроля		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.
	1	Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Практическое занятие	2	
	1	ОРУ в парах на сопротивление. Специально-подготовительные упражнения. ОФП. Кувырки, «мост», стойка на лопатках, на голове, на руках, переворот боком. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов, прыгивание на скамейку. Составить комбинацию упражнений на бревне (г/скамейке). Определение ЧСС после нагрузки		
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие координации	1	
Тема 5.5 Совершенствование		Содержание учебного материала	не предусмотрено	Умение осуществлять контроль за состоянием
	1			

элементов акробатики - стойка на руках, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Акробатическая комбинация	Лабораторные работы		не предусмотрено	здоровья. Освоение техники безопасности занятий
	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: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		1	
Тема 5.6 Комплекс упражнения по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп
	1			
	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: Виды и типы телосложения		1	
Тема 5.7 Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

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

Тема 5.9 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями
	1			
	Лабораторные работы		2	
	Практическое занятие			
	1	Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гимнастика с гантелями, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером) и статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости.		
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости		1		
Тема 5.10 Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма	Содержание учебного материала		не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением)
	1			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности.		
Контрольные работы		не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	Умение составлять комплексы утренней зарядки, комплексы общеразвивающих упражнений. Умение выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости и координации
<b>Раздел 6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>47(36)/11</b>	
Тема 6.1 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Выполнение комплексов
	1	предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	2	
	1	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	
Контрольные работы	не предусмотрено		
Самостоятельная работа обучающихся: Разучивание и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие выносливости		1	



			упражнений вводной и производственной гимнастики.	
Тема 6.2 Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма	Содержание учебного материала		Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); Умение оказывать доврачебную помощь	
	1			не предусмотрено
	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		1		
Тема 6.3 Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости. Фитнес с эластичной лентой	Содержание учебного материала		Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с эластичной лентой, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки	
	1			не предусмотрено
	Лабораторные работы			не предусмотрено
	Практическое занятие			2
	1	Упражнения с эластичной лентой, силовая аэробика, упражнения на шведской стенке; Подвижные игры		
	Контрольные работы			не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся: Изучение теоретических основ физической культуры в профессиональной подготовке учащихся		1		
Тема 6.4 Совершенствование	Содержание учебного материала		Освоение техники	
		не		

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

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

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

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

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

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

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



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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивный комплекс.

Спортивный зал:

гимнастический коврик 20 шт, гимнастическая стенка, аудио-магнитофон SONY 1 шт  
В/б площадка (комплект в/б стойки – 2 шт., сетка – 1 шт.), мячи волейбольные – 10 шт.

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

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

#### **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 лаборатории и рабочих мест лаборатории - не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413692>.

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

3. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-

Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844>

#### **Дополнительные источники**

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429814>.
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/429815>.
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816>.

#### **Электронные ресурсы**

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

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

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

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

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

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

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

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

Колотилова Лариса Леонидовна

Преподаватель филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Уссурийске



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебной дисциплине

БД.03 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 БД.03 «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 № 4 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 БД.05 «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 <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	31	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	32	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	33	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	

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
		функциональных возможностей своего организма;
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	31	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	32	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	33	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	31	Сформировавшееся систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	32	Сформировавшееся систематическое знание о способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	33	Сформировавшееся систематическое знание о правилах

Код ОК, ПК <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
		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;

<sup>1</sup> - 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 <sup>3</sup>	
			Текущий контроль <sup>4</sup>	Промежуточная аттестация <sup>4</sup>
<b>1. Основы теории и методики физической культуры</b>				
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	31	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,
	32	Способность организовывать занятия физическими упражнениями различной	Оперативный опрос п. 5.1,1, вопросы 4	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины студентов СПО	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС <sup>3</sup>	
			Текущий контроль <sup>4</sup>	Промежуточная аттестация <sup>4</sup>
		направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.		вопросы 1-10
	33	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
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>				
Тема 2.1 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Переменный бег. Контроль ЧСС.	31-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Задание 5.1.1, вопрос 5	Задание 5.1.1, вопрос 5
		Способность демонстрации правильного выполнения комплексов общеразвивающих, подготовительных упражнений		
Тема 2.2 Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м., 60 м.	31-3 У1-7	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
		Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 30 м. 60 м., бега по прямой с различной скоростью		

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 2.3 Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м. Прыжки через скакалку.	31-3 У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий.	Практическое задание 5.2.1, п.3	Задание 5.4.1 Вариант5, вопрос 8
		Способность демонстрации техники эстафетного бнга и передачи эстафетной палочки		
Тема 2.4 Бег на средние дистанции- 500 м. Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	31-3 У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия демонстрация правильного преодоления естественных препятствий.	Практическое задание 5.2.1, п.4,5	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6
		Способность овладения техникой бега на средние дистанции.		
Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Метание малого мяча	31-3 У1-7	Способность рассчитать силы при беге на длинные дистанции	Практическое задание 5.2.1, п.6	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 7-8
Тема 2.6 Кросс -2000 м.-дев., 3000 м.-юн.	31-3 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 2.7 Развитие координации движений. Челночный бег. Техника метания гранаты	31-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории гранаты	Практическое задание 5.2.1, п.7	Практическое задание 5.2.1, п.7

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 2.8 Развитие ловкости. Совершенствование техники метания малого мяча.	31-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории гранаты	Практическое задание 5.2.1, п.6	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 7-8
Тема 2.9 Совершенствование прыжков в высоту способом «Перешагивание». Бег с препятствиями. Прыжки через скакалку.	31-3 У1-7	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений, умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в высоту способом «перешагивание».	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 2.10 Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	31-3 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
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование перемещений, стойки волейболиста. Передачи мяча в парах, на месте и в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками.	31-3 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
<b>Тема 3.2.</b> 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.	31-3 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
<b>Тема 3.3.</b> Взаимодействие игроков. Страховка у сетки. Перемещения игрока. Передача мяча в движении. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка у сетки.	31-3 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
<b>Тема 3.4.</b> Перемещения игрока. Совершенствование техники нападающего удара. Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Технические приемы передачи мяча сверху, снизу и выход под мяч.	31-3 У1-7	Способность принять правильное положение туловища, рук и ног для выполнения верхней и нижней передачи мяча  Способность проанализировать и вывести правильную силу отталкивания при блокировании мяча.	Практическое задание 5.2.2, п.2., 5.3.4 тест №4 вопросы 10-12	Практическое задание 5.4.2 п 6
<b>Тема 3.5.</b> Передача мяча над собой. Техника владения мячом. Развитие прыгучести посредством	31-3 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, вопрос 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
подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования. Подача мяча.				
Тема 3.6. Изучение индивидуально-тактических действий в парах. Техника и тактика игры в нападении. ОФП. подача мяча. Двухсторонняя игра.	31-3 У1-7	Способность спланировать и применить полученные навыки в процессе двухсторонней учебной игры.	Практическое задание 5.2.2, п.6.,	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3,6
		Способность аргументировать значимость своих умений для достигнутого успеха твоей командой.	5.3.4 тест №4 вопросы 17-20	
Тема 3.7 Техника и тактика защиты. Передача мяча над собой. Двухсторонняя игра.	31-3 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 3.8 Развитие прыгучести посредством подготовительных упражнений. Совершенствование техники блокирования.	31-3 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, вопрос 5
Тема 3.9 подача мяча. Закрепление техники прямого нападающего удара	31-3 У1-7	Способность установить взаимосвязь между разбегом, отталкиванием и силой нападающего удара по мячу. Демонстрация умений подачи мяча	Практическое задание 5.2.2, п.4., 5.3.4 тест №4 вопросы 7-9	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 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 3.10 Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	31-3 У1-7	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	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
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>				
<b>Тема 3.1.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Перемещение игрока. Ловля и передача мяча. Боковой бросок из-под щита. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо.	31-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	Практическое задание 5.2.3, п.1., 5.3.5 тест №5 вопросы 1-3	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопросы 1,9
		Способность проанализировать и вывести правильную скорость и направление траектории мяча при передачи его в парах на месте и в движении.		
<b>Тема 4.2.</b> Ведение мяча. Перехват. Бросок в кольцо. Штрафной бросок. Боковой бросок из-под щита.	31-3 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, вопрос 2
<b>Тема 4.3.</b> Техника и тактика нападения. Штрафной бросок. Бросок мяча после ведения.	31-3 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
<b>Тема 4.4</b> Техника и тактика защиты. Боковой бросок из-под щита. Финты /обманные движения / 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП. Бросок мяча после ведения.	31-3 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
<b>Тема 4.5.</b> Зачет. Сдача контрольных нормативов	31-3 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
<b>Тема 4.6.</b> Бросок мяча после ведения. Позиционное нападение и личная защита.	31-3 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.,	Практическое задание 5.4.2 п 7
<b>Тема 4.7.</b> 3-х очковый бросок. Учебная игра. ОФП.	31-3 У1-7	Способность проанализировать и вывести правильное направление траектории мяча с 3-х очковой линии.	Практическое задание 5.2.3, п.5.,	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 4
<b>Тема 4.8.</b> Учебно-тренировочная игра.	31-3 У1-7	Способность спланировать и применить полученные навыки в процессе двухсторонней учебной игры.	5.3.5 тест №5 вопросы 7-9	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопрос2
<b>Тема 4.9.</b> Взаимодействие игроков на площадке. Двухсторонняя игра.	31-3 У1-7	Способность аргументировать значимость своих умений для достигнутого успеха своей командой.	5.3.5 тест №5 вопросы 10-12	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 4
<b>Тема 4.10.</b> Двухсторонняя игра. Взаимодействие игроков на площадке. Бросок мяча с разных точек.	31-3 У1-7	Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Практическое задание 5.2.3, п.4., 5.3.5 тест №5 вопросы 13-17	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,5,9
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Тема 5.1.</b> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. 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.	31-3 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		
<b>Тема 5.2.</b> Совершенствование комплекса упражнений по типу аэробики, Фитнес с г.мячом. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз)	31-3 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
<b>Тема 5.3.</b> Развитие координации движений. Фитбол. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок вперед. Касание прямыми ногами за головой	31-3 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
<b>Тема 5.4.</b> 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.	31-3 У1-7	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.	Практическое задание 5.2.4, п.4., Практическое задание 5.2.5, п.4.	Практическое задание 5.4.2 п 4
<b>Тема 5.5.</b> Совершенствование элементов акробатики - Кувырок назад-ноги врозь, «мост» с переворотом в упор присев, переворот боком. Стойка на голове. Акробатическая комбинация.	31-3 У1-7	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.  Освоение техники безопасности занятий	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
<b>Тема 5.6.</b> Комплекс упражнений по типу аэробики, шейпинг с мячом. Танцевальные шаги. Акробатическая комбинация. Выпрыгивание вверх из и.п.-упор присев	31-3 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

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Тема 5.7.</b> Повороты. Прыжки. Упражнения на бревне (г/скамейке). Комплекс гимнастических упражнений для коррекции фигуры.	31-3 У1-7	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов	5.3.3 тест №3 вопросы 19	Вариант 2, вопросы 1-4
<b>Тема 5.8.</b> Развитие и совершенствование физических и профессиональных качеств	31-3 У1-7	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья.	5.3.3 тест №3 вопросы 20	Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 2,3
<b>Тема 5.9.</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	31-3 У1-7	Способность совершенствовать выполнение комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	Практическое задание 5.2.5, п. 3	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопрос 9
<b>Тема 5.10.</b> Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	31-3 У1-7	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением).	Практическое задание 5.2.5, п.9.	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 5-8
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 6.1.</b> Инструктаж по технике безопасности.	31-3 У1-7	Способность знать и применять технику безопасности в спортивном	Практическое	Практическое

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
Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев)		зале и на спортивной площадке.	задание 5.2.5, п.1	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
<b>Тема 6.2.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 30 сек.-пресс + 30 сек.-отжимание	31-3 У1-7	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); Умение оказывать доврачебную помощь.  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
<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости. Фитнес с эластичной лентой. Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз)	31-3 У1-7	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений с эластичной лентой, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений у гимнастической стенки.	Практическое задание 5.2.5, п.2	Задание 5.4.1 Вариант 4, вопросы 4-10
<b>Тема 6.4.</b> Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного	31-3 У1-7	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений; выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в	Практическое задание 5.2.5, п.5.,	Практическое задание



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
анализаторов. Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.		5.4.2 п 2.,
<b>Тема 6.5.</b> Развитие координации двигательных действий. Калланектика. Приседания за 30 сек.	31-3 У1-7	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий	Практическое задание 5.2.5, п.6.,	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,4,9,10
<b>Тема 6.6.</b> Развитие вестибулярной устойчивости. Подвижные игры. Поднимание и опускание туловища из пол. лёжа на спине с согнутыми ногами за 1 мин.	31-3 У1-7	Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Практическое задание 5.2.5, п.8.,	Практическое задание 5.4.2 п 5.,
<b>Тема 6.7.</b> Упражнения для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса. Спортивные игры.	31-3 У1-7	Способность составить и выполнить комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса, ног, мышц брюшного пресса.	Практические задания 5.4.1, № 1	Теоретические задания 5.4.1, № 2
<b>Тема 6.8.</b> Развитие силы, выносливости, гибкости. Спортивные игры.	31-3 У1-7	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости; различные виды отжиманий, прогибы, выпады, упражнения на растяжку.	Практические задания 5.4.1, № 2	Задание 5.4.1 Вариант 5, вопросы 1-7

<b>Тема 6.9.</b> Формирование правильной осанки. Развитие координационных способностей.	31-3 У1-7	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.	5.3.3 тест №3 вопросы 2-5	Задание 5.4.1 Вариант 3, вопрос 3
<b>Тема 6.10.</b> Развитие выносливости. Спортивная ходьба. Совершенствование ППФП	31-3 У1-7	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	Практическое задание 5.2.5, п.8	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6
<b>Тема 6.11.</b> Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Воспитание скоростно-силовых качеств.	31-3 У1-7	Способность преодолевать искусственные препятствия, демонстрация правильного преодоления естественных препятствий.	Практическое задание 5.2.1, п.3	Задание 5.4.1 Вариант5, вопрос 8
<b>Тема 6.12.</b> Совершенствование способности поддерживать равновесие.	31-3 У1-7	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	5.3.3 тест №3 вопросы 8-14	Задание 5.4.1 Вариант 2, вопросы 5-8
<b>Тема 6.13.</b> Воспитание специальной выносливости.	31-3 У1-7	Освоение техники беговых и прыжковых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции), переменный бег. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.	Практическое задание 5.2.1, п.4,5	Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 1,6

<p><b>Тема 6.14.</b> Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Массаж и самомассаж.</p>	<p>31-3 У1-7</p>	<p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p>	<p>5.3.3 тест №3 вопросы 15-17</p>	<p>Задание 5.4.1 Вариант 6, вопросы 2,3,4,9,10</p>
<p><b>Тема 6.15.</b> Производственная гимнастика. Подвижные и спортивные игры</p>	<p>31-3 У1-7</p>	<p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p>	<p>5.3.4 тест №4 вопросы 1-3</p>	<p>Задание 5.4.1 Вариант 3, вопрос 2</p>
<p><b>Тема 6.16.</b> Фитбол. Совершенствование способности поддерживать равновесие.</p>	<p>31-3 У1-7</p>	<p>Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>	<p>Практическое задание 5.2.5, п.8</p>	<p>Задание 5.4.1 Вариант 5, вопросы 1-7</p>
<p><b>Тема 6.17.</b> Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.</p>	<p>31-3 У1-7</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнениями с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки)</p>	<p>Практическое задание 5.2.4, п.1</p>	<p>Задание 5.4.1 Вариант 7, вопросы 1,2,3,10</p>

<b>Тема 6.18.</b> Зачет. Сдача контрольных нормативов	З1-3 У1-7	Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками. Сдача контрольных нормативов.	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 четырём 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	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	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 – 31, 32, 33

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.

<b>Виды упражнений</b>	<b>Критерии оценивания</b>
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 6. Стойка на лопатках 7. Стойка на голове 8. Акробатическая комбинация	Оценивается техника выполнения акробатических упражнений

### 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 – 31, 32, 33

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 – 31, 32, 33

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 см**
  - б. 220 см
  - в. 263 см
8. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г**
  - в. 1970 г
9. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин**
  - в. 3x30 мин
10. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает**
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет
11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

**в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками**

12. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

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

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

**а. беге на 100 м**

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

14. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

**в. синий, черный, красный, желтый, зеленый**

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

а. звучит свисток, игра останавливается

**б. игра продолжается**

в. игрок удаляется

### 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 – 31, 32, 33

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 ..... кровотоке.
- 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 – 31, 32, 33

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 – 31, 32, 33

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. 18x9
  - б. 28x15
  - в. 24x12**
8. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?
- а. 6 по 10 мин
  - б. 4 по 10 мин**
  - в. 2 по 45 мин
9. Родиной баскетбола является...
- а. Англия
  - б. Америка**
  - в. Аргентина

10. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
- а. рейтинг
  - б. дриблинг**
  - в. стретчинг
  - г. прессинг
11. Создателем игры в баскетбол считается...
- а. Х. Нильсон
  - б. Л. Ордин
  - в. Д. Нейсмит**
12. Что обозначает слово «финт»?
- а. обманное движение**
  - б. пробежка;
  - в. необычная передача мяча;
  - г. помеха на пути движения нападающего.
13. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
- а. быстрота
  - б. выносливость
  - в. гибкость
  - г. ловкость**
14. Назовите способы выбивания мяча?
- а. кулаком сверху
  - б. кистью сверху и снизу**
  - в. как получится
15. Как определить правильную степень накачки мяча:
- а. надавить двумя руками – должен быть твердым
  - б. прижать к полу ногой – должен быть мягким
  - в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса**
  - г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5
- 16.
- а. 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: 31, 32, 33

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: 31, 32, 33

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: 31, 32, 33

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 бегают
  - 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: 31, 32, 33

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) косяя
- +б) верхняя прямая
- в) слабая

- г) броском
4. Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?
- а) двигательные умения
  - б) физическое воспитание
  - в) профилактика
  - +г) самообразование
5. Как называется пониженная двигательная функция?
- а) дееспособность
  - б) саморегуляция
  - +в) гиподинамия
  - г) здоровье
6. Способность человека выполнять какую-либо деятельность?
- а) самооценка
  - б) установка
  - +в) дееспособность
  - г) все перечисленное верно
7. Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:
- а) установка
  - б) самонаблюдение
  - +в) тренированность
  - г) гибкость
8. Развитие специфических качеств и двигательных навыков, необходимых в определенном виде спорта?
- а) ловкость
  - б) двигательные навыки
  - +в) специальная физическая подготовка
  - г) самооценка
9. Что является подготовкой организма к предстоящей работе:
- +а) разминка
  - б) профилактика
  - в) гибкость
  - г) саморегуляция
10. Восстановление утраченных сил, функций, способностей после травм называется:
- +а) реабилитация
  - б) вработывание
  - в) разминка
  - г) профилактика

#### Вариант № 5

Проверяемые результаты обучения: 31, 32, 33

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: 31, 32, 33

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: 31, 32, 33

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					