

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**Методические материалы по ОД «Физическая культура»
для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной
подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации
общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине

Федеральный округ	Северо-западный
Регион	Вологодская область
Наименование ФПП	БПОУ ВО «Череповецкий химико-технологический колледж»
ID ФПП	559
ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.)	Никонорова Наталия Петровна 8 981 502-78-41 sport@himteh35.ru
Специальность/профессия (в формате XX.00.00)	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

базовый уровень

профиль обучения: технологический

для профессиональных образовательных организаций

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (с присвоением квалификации специалиста среднего звена – техник).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать межпредметные понятия и 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

	<p>универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):</p> <p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

	<p>организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- мотивация к обучению и личностному развитию;</p> <p>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</p>

		<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	120
в т. ч.	
Основное содержание	90
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	22
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культуры, как часть культуры общества и человека	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Основное содержание		8	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание		
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика;		

	<i>лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</i>		
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями		
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4. Физические качества, средства их совершенствования		
*Профессионально ориентированное содержание		6	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки		
	2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-		

	значимых физических и психических качеств.		
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	92	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
Методико-практические занятия		22	
*Профессионально ориентированное содержание		22	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	Практические занятия	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	Практические занятия	2	
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 2.2
	Практические занятия	2	
	1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	Практические занятия	4	
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 2.2
	Практические занятия	10	
	1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.		
	2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
Основное содержание		70	
Учебно-тренировочные занятия		70	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		
2.7. Гимнастика (практические занятия)		16	
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	4	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий,поворотов на месте.		
	2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и		

	переноска груза, прыжки.		
Тема 2.7 (2) Акробатика.	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		
	2. Совершенствование акробатических элементов		
	3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		
	Девушки	Юноши	
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	6	
	1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		
	3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		
2.8 Спортивные игры (практические занятия)		16	

Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	8	
	1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
Тема 2.8 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	8	
	Практические занятия	8	
	1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	2.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	3.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	Тема 2.8 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	
Практические занятия		8	
1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении			
2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			
3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности			
Практические занятия		2	

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры		
Тема 2.9 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Практические занятия	20	
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях. Строевые упражнения. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		
	2. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные хода. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	3. Преодоление подъемов. Совершенствование техники классического стиля.		
	4. Спуски с горы. Совершенствование техники классического стиля. Прохождение дистанции до 6 км (девушки) и до 8 км (юноши).		
	5. Развитие скоростной выносливости в беге на лыжах классическим стилем.		
	6. Освоение техники лыжных ходов. Свободный стиль. Прохождение дистанции до 6 км (девушки) и до 10 км (юноши).		
	7. Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение технике поворотов на спуске, торможений и подъёма в гору скользящим ходом.		
	8. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.		
	9. Лыжные эстафеты. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	10. Лыжные гонки. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
2.10 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	18	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	18	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;		
	2. Совершенствование техники спринтерского бега		
	3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		

	4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)		
	5. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	6. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
2.11 Плавание	Содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	12	
	Освоение и совершенствование спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)		
	Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов		
	Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		
	Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Всего:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, мяч волейбольный массовый, мяч волейбольный для соревнований, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, скакалка гимнастическая.

Легкая атлетика

Граната для метания, секундомеры, рулетка, эстафетные палочки.

Общефизическая подготовка

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, набивные мячи

Лыжный спорт

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Оборудование для проведения соревнований

Скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр

мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская

Открытые спортивные площадки:

Турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Матвеев, А.П. Физическая культура : 10-11 классы : базовый уровень : учебник / А.П.Матвеев. – 4-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2022

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие для СПО / С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 173 с. – (Профессиональное образование) ЭБ «Юрайт»
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие для СПО/Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин; под науч. ред. С.В. Новаковского. – М.: Издательство Юрайт, 2020 – 125 с. (Профессиональное образование). ЭБ «Юрайт»
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). ЭБ «Юрайт»
4. Поливаев А.В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 103 с. – (Профессиональное образование). ЭБ «Юрайт»

3.2.3. Интернет- ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - www.school-collection.edu.ru - URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения: 19.10.2022). - Текст: электронный.

2. Образовательная платформа Электронная библиотека Юрайт
<https://biblio-online.ru> - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 15.10.2022). - Текст: электронный.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации) –
<https://www.minsport.gov.ru/> - URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 15.10.2022). - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с ² , 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10.2.11	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10.2.11	<ul style="list-style-type: none"> – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10,2.11	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10,2.11	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации

² Профессионально-ориентированное содержание

электрического электромеханическ ого оборудования		<ul style="list-style-type: none"> – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль технического состояния бытовой техники	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10,2.11	

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1

Дисциплина	Физическая культура
Специальность/профессия	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Тема занятия	1.5 Физическая культура в режиме трудового дня.
Содержание темы занятия	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. 2. Составление профессиограммы. 3. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики
Тип занятия	Лекция
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
1. Организационный этап занятия				
Создание рабочей обстановки, актуализация мотивов учебной деятельности. Проверка выполнения заданий / входной контроль	Преподаватель, формулирует тему и план занятия, определяет значимость данной темы через постановку проблемы и необходимости ее решения, проверяет выборочно самостоятельную работу по предыдущей теме 1.4	Студенты записывают в тетрадь тему занятия, план работы, Определяют дефицит в знаниях, сдают выполненные задание		Фронтальный опрос
Актуализация содержания, необходимого для выполнения лабораторных и практических работ	Преподаватель акцентирует внимание студентов на взаимосвязи данной темы с ранее изученными темами, дает характеристику межпредметных связей, предлагает определить значимость данной темы для освоения выбранной профессии	Студенты определяют значимость данной темы для освоения выбранной профессии возможности использования профессиональной деятельности	ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль	Фронтальный опрос

			технического состояния бытовой техники	
2. Основной этап занятия				
Осмысление содержания заданий практических и лабораторных работ, последовательности выполнения действий при выполнении заданий или воспроизведение формируемых знаний и их применение в стандартных условиях (по аналогии, действия в стандартных ситуациях, тренировочные упражнения)	Преподаватель предлагает проанализировать профессиограмму с учётом специфики получаемой профессии/специальности, обсуждая вопросы по следующему плану: - группа труда (какой труд: умственный или физический) - рабочее положение (сидя, стоя, с изменением положения и т.д.); - основные рабочие движения (мелкие точные движения, с малой амплитудой, движения с большой амплитудой и т.п.); - основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс; - неблагоприятные внешние условия или производственные факторы; - профессиональные заболевания.	Студенты обсуждают поставленные вопросы, заполняют таблицу, анализируют информацию, делают выводы.	ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль технического состояния бытовой техники	Фронтальный опрос Составление профессиограммы
Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации)	Преподаватель предлагает определить группу труда, к которой относится их будущая профессиональная деятельность, с последующим обсуждением. Преподаватель предлагает разработать 2-3 упражнения производственной гимнастики. Студенты	Студенты определяют к какой группе труда относится их будущая профессиональная деятельность После совместного обсуждения анализируют,	ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ОК 08; ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку	

	работают в группах.	делают выводы. Студенты разбиваются на группы и демонстрируют физические упражнения производственной гимнастики.	и проверку электрического электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль технического состояния бытовой техники	
Обобщение и систематизация результатов выполнения лабораторных работ, практических работ, упражнений, заданий	Преподаватель проверяет правильность выполнения упражнений	Студенты демонстрируют упражнения	ОК 08 ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль	
3. Заключительный этап занятия				
Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы	Преподаватель обобщает тему с указанием на основные материалы, требующие запоминания, и подводит итог, выделяет наиболее активных студентов, акцентирует внимание студентов, что на последующих занятиях они на основе профессиограммы будут самостоятельно разрабатывать комплексы упражнений различных форм производственной гимнастики, профессионально-прикладной физической культуры	Студенты определяют значимость полученных знаний сформированных навыков для дальнейшей профессиональной деятельности	ОК 08 ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль	Представление профессиограммы
4. Задания для самостоятельной работы студентов				
Задания для самостоятельного выполнения	Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения по разработке	Студенты самостоятельно разрабатывают рекомендации по подбору видов	ОК 01, ОК 08, ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического	

	рекомендаций по подбору средств двигательной рекреации с учетом профессиональной деятельности; предлагает список рекомендуемой литературы.	физкультурно-спортивной деятельности с учетом их профессиональной деятельности	электромеханического оборудования ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль	
--	--	--	--	--

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №2

Дисциплина	Физическая культура
Специальность/профессия	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)
Тема занятия	Баскетбол: «Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры»
Содержание темы занятия	1. Совершенствовать технику ведения мяча с изменением высоты отскока и направления 2. Обеспечение адекватного возрасту развития физических качеств 3. Воспитывать умение взаимодействовать друг с другом. 4. Воспитывать самостоятельность, ответственность 5. Установить влияние физических качеств игроков на технико-тактические действия в баскетболе. 6. Формирование осознанной профессиональной компетентности студентов
Тип занятия	Практическое
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
1. Организационный этап занятия	Построение; приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивается тема и цель урока; создает эмоциональный настрой «Ребята, сегодня наш путь в страну баскетбола будет проходить через очень непростые преграды. И мне бы хотелось предложить вам начать его с небольшого ритуала, который, поверьте, помогал спортсменам на многих соревнованиях. Вы согласны?» «Итак, будьте	Слушают, обсуждают и формулируют тему урока. Девиз: «Мы будем ловкими, сильными, дружными, мы победим!» Вспоминают и озвучивают 5 физических качеств.	ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Устный опрос

	<p>внимательны. Вся ваша группа — дружная команда, которая «выиграет» урок, если сможет определить правила подбора упражнений для развития и совершенствования одного из важнейших физических качеств человека и выполнить их. Это ваша главная задача. А как вы с ней справитесь, мы узнаем в конце урока.»</p> <p>А вот на развитие какого физического качества будут направлены выполняемые вами упражнения, определите сами. Отгадайте о чем сейчас скажу: «В древности считалось, что это качество есть у удачливого охотника, а потом стали говорить, что оно имеется у любого умелого, сноровистого человека с красивыми движениями. Что это за качество?»</p> <p>«Убеждена, что вы знаете и о значении ловкости в любой спортивной деятельности. И для занятий баскетболом, конечно, тоже.</p>	<p>(Ответ — ловкость.)</p> <p>В ходе беседы обучающиеся должны самостоятельно, отвечая на вопросы, попытаться определить и тему урока, и сущность требований к упражнениям.</p> <p>Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку.</p> <p>-ОРУ в движении: -Разновидности ходьбы, бега, прыжки. -упр. на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными Мячами.</p>		<p>Устный опрос</p> <p>проведение комплекса упражнений</p>
--	--	---	--	--

	<p>Именно поэтому продолжаем совершенствовать приемы баскетбола».</p> <p>В течении занятия определить какое значение она имеет для физической подготовки человека.</p> <p>Предлагает творчески подходить к выполнению упражнений с мячом.</p> <p>«Без разминки перед трудной дорогой нам не обойтись, с нее и начнем, а заодно я посмотрю, насколько ваша группа сплоченная»</p> <p>Организовать группу для проведения разминки.</p> <p>Подготовить мышцы, связки, суставы рук и плечевого пояса к работе с мячом</p> <p>Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.</p> <p>Следить за осанкой, увеличивать амплитуду движения.</p> <p>Следить за точностью вращений вокруг шеи.</p> <p>Следить за</p>	<p>Отвечают на вопрос преподавателя, обобщают ответ.</p>		
--	--	--	--	--

	<p>точноcтью вращений вокруг туловища.</p> <p>Следить за точноcтью вращений вокруг колен.</p> <p>Для ведения правой рукой - правая нога cзади, для ведения левой - левая нога cзади.</p> <p>Спина немного округлена.</p> <p>Обратить внимание учащихся на стойку игрока, на работу рук.</p> <p>Выполнение команд.</p> <p>Построение и перестроение. Даёт команды:</p> <p>«Строится в колонну по одному!»,</p> <p>«Ведение мяча с интервалом в 2 м друг от друга».</p> <p>«Вот мы выполнили разминку, устали.</p> <p>Какая же польза от нее? Может быть, она и не нужна совсем?»</p>			
--	---	--	--	--

2.Основной этап занятия	<p>Повторение правила Т/Б на уроках по баскетболу: <i>Во время ведения мяча</i> Не бить по мячу кулаком, ладонью Не смотреть на мяч Уметь выбирать оптимальную скорость Избегать столкновений Предугадывать перемещение соперника Уметь во время остановиться, снизить скорость Изменить направление Применить финт Выполнить передачу и т. д. <i>При передачах мяча</i> Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче Не передавать мяч резко с близкого расстояния Передавать мяч точно, с оптимальной силой Не передавать мяч если его не видит партнер Не передавать мяч через руки Не передавать мяч в ноги Не тянутся к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу Первой станцией на нашем пути будет станция</p>	<p>Слушают, задают вопросы учителю, запоминают, чтобы впоследствии во время игры избегать травм.</p> <p>Упражнения в ловле мяча на месте (3 мин).</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	Устный опрос
-------------------------	---	---	---	--------------

	<p>«Техника». Для баскетболиста очень важно уметь ловко обращаться с мячом, этому мы и поучимся сейчас».</p> <p>«Даю вам задание: 10 раз поймать мяч после подброса над собой. Упражнение легкое, его могут выполнить даже дети 3-4 лет. Ваша задача — придумать как можно больше упражнений, более трудных, но тоже с ловлей мяча стоя на месте, и пока вы их выполняете, подумать, что эти упражнения объединяет».</p> <p>«Новое задание: ведение мяча на месте. А затем придумайте новые упражнения с ведением мяча, но более сложные. <i>Условие: можно приседать, прыгать, менять исходные положения, но не сходить с места</i>».</p> <p>Вторая станция на нашем пути — «Физическая подготовка», без которой очень трудно достигнуть успеха. С помощью эстафет будем совершенствовать физические качества»</p> <p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.</p>	<p>Упражнения с ведением мяча на месте (4 мин.).</p> <p>1. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления: а) ведение мяча в заданном ритме отскока: *боковая линия - высокий отскок с ускорением; *лицевая линия — средний отскок; *боковая линия — низкий отскок с минимальной скоростью; *лицевая линия — средний отскок.</p>		<p>Выполнение упражнений</p>
--	--	---	--	------------------------------

	<p>При ведении мяча со сниженным отскоком обратить внимание на достаточное сгибание ног и посыл мяча мягким движением кисти.</p> <p>Ведения мяча вокруг фишек с низким отскоком, между фишками средний отскок, по прямой ведение с ускорением с высоким отскоком .</p> <p>Передача мяча в движении: Отметить лучших. Посмотреть лучшее выполнение упражнения.</p> <p>Применять в игре ведения мяча с изменением направления и передачи мяча от груди, с отскоком. Форма организации - игровая. «Теперь попробуем вывести правило подбора упражнений для развития ловкости. Когда человек бежит — он это выполняет довольно легко. Бежит с ведением мяча — это уже труднее, но ненамного.</p>	<p>б) ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.</p> <p>в) челночный бег с ведением мяча.</p> <p>2. Передача мяча в движении: а) передача мяча в парах в движении - передача мяча от груди; - передача мяча от груди с отскоком. Игрок первой шеренги передает мяч бегущему игроку второй шеренги. Расстояние 3-4 м.</p> <p>Рассуждают и отвечают</p> <p>Гонка мячей по кругу с 1 мячом. «Передачи по кругу двух, трех, четырех, пяти мячей (2,5 мин). Дополнительные мячи вводятся по-степенно. Передачи мяча со</p>		
--	--	--	--	--

	<p>Приседает — легко, прыгает — легко. Но легкость упражнения не способствует развитию ловкости. Какими же должны быть задания, чтобы развивалась ловкость? ...Трудными — правильно!</p> <p>Обладая хорошей техникой, отменной физической подготовкой, баскетболист, тем не менее, должен еще уметь тактически грамотно строить свою игру. Поэтому последнее правило подбора упражнений для развития ловкости мы определим на станции «Тактика».</p> <p>Сначала выполним упражнение с заданием «Кто быстрее?». Так мы развиваем быстроту. А теперь давайте поменяем условия выполнения упражнения, чтобы развивалась ловкость. Как это сделать?»</p> <p>«А теперь задание такое: как можно изменить и усложнить упражнение, занимаясь только с одним мячом?»</p> <p>«Ребята, что вы делали с упражнениями?»</p> <p>Правильно,</p>	<p>сменой мест (1,5 мин). (вводится передвижение за мячом.)</p> <p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение.</p> <p>Учебная игра с применением всех технических приемов игры баскетбол.</p>		
--	---	--	--	--

	<p>изменяли и усложняли условия их выполнения. Это третье правило для подбора упражнений.</p>			
3. Заключительный этап занятия	<p>Комплекс ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о.с., глаза закрыты (выполнить задания которые произносит преподаватель) - руки вверх - руки на пояс - полный присед - шаг вперед - поворот на право – лево - прыжок на месте... <p>«Чтобы достичь победы и стать чемпионом, надо приложить немало труда, участвуя в соревнованиях. А для этого необходимо физическое качество, которое мы сегодня с вами совершенствовали на занятии. Помните, что без</p>	<p>Выполнение упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Полностью ли на сегодняшнем занятии раскрыта тема? • Что вы узнали для себя нового на занятии? 		

	<p>ловкости и в обычной жизни не обойтись. А из древности до нас дошло такое изречение: «Ловкий человек — это мудрый человек». Давайте поприветствуем нашу победу! Молодцы!»</p> <p>Выставление оценок за урок. Домашнее задание:</p>			
		<p>Письменная работа: коротко написать основные правила игры в баскетбол</p>		

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

базовый уровень

профиль обучения: технологический

для профессиональных образовательных организаций

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре	7
2.1. Критерии оценивания теоретических знаний	
2.2. Критерии оценивания практических знаний	
3. Фонд оценочных средств	15
3.1 Фонд оценочных средств текущего контроля	
3.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1	
3.3 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.	
3.4 Контрольные упражнения по Разделу 2	
4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	37
Приложение. Система оценки образовательных достижений обучающихся	

1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и примерную программу ОД Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонд оценочных средств нацелен на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) (с присвоением квалификации специалиста среднего звена – техник):

ОК и ПК	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	- составление словаря терминов, либо кроссворда; - защита презентации/доклада-презентации; - выполнение самостоятельной работы; - составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей; - составление

	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>профессиограммы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - заполнение дневника самоконтроля; - защита реферата; - составление кроссворда; - фронтальный опрос - контрольное тестирование - составление комплекса упражнений - оценивание практической работы - тестирование - тестирование (контрольная работа по теории) - демонстрация комплекса ОРУ, - сдача контрольных нормативов - сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) - сдача нормативов ГТО
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	
ОК 08 Использовать	- уметь использовать разнообразные	

<p>средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	
<p>ПК 1.1. Выполнять наладку, регулировку и проверку электрического электромеханического оборудования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, 	<ul style="list-style-type: none"> — составление словаря терминов, либо кроссворда — защита презентации/доклада-презентации — выполнение самостоятельной работы — составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, — составление профессиограммы — заполнение дневника самоконтроля

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
ПК 2.2. Осуществлять диагностику и контроль технического состояния бытовой техники.	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	

2. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО).

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом преподавателю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется студентам за овладение темы, раздела и за семестр. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: теоретическими знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

2.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по дисциплине УБП 06 Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;

- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования, выполнения реферата или доклада, создание презентации возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада – 5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Критерии оценки презентации:

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	Выделения информации
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.

Виды слайдов	Для обеспечения использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами
--------------	--

Критерии оценивая презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	критерии отсутствуют

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Оценивание устного ответа:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	За ответ, в котором студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Оценка 4 («хорошо»)	За тот же ответ, если в нем содержится небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	За непонимание и незнание материала программы

Выполнение тестирования Критерии оценивания

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

2.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности обучающихся

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

Оценка по дисциплине «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на занятиях материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результата выполнения двигательного действия.

Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от студента причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких обучающихся отдельно.

Оценка успеваемости студентов, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений, которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от занятий (медицинская справка), студент выполняет рефераты или презентации, конспектирует лекции на заданную преподавателем тему.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, плаванию, профессионально-ориентированной физкультурной деятельности, путем сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам и разделам, а также оценок за выполнение контрольных упражнений.

Итоговая аттестация производится на основании зачета или дифференцированного зачета с учетом оценок за семестр по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность.

3. Фонд оценочных средств

3.1 Фонд оценочных средств текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий, в том числе, в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям, выполнения технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля.

Примеры заданий

Разработать конспект производственной или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики, занятия по профессионально-прикладной физической подготовке

Вводная гимнастика включает 10-15 упражнений, физкультурная минутка – 5-8 упражнений. Физкульт-пауза – 3-5 упражнений. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ n/n	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.	и.п.- о.с 1- 2 - 3- 4-	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики – изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики – наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы – нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка 5 («отлично»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания
Оценка 4 («хорошо»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	Полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по темам профессионально-ориентированного содержания программы.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».

Темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.

6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Темы реферата:

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.

20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

3.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1

№ п/п	Задание вариант 1
1.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в

	<p>процессе осознанной двигательной активности;</p> <p>3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм.</p> <p>4) образовательный урок в школе или колледже.</p>
2.	<p>Дополните</p> <p>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО ____ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
3.	<p>Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ):</p> <p>1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
4.	<p>Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</p> <p>1) рекреативной гимнастикой;</p> <p>2) производственной гимнастикой;</p> <p>3) лечебной гимнастикой;</p> <p>4) гигиенической гимнастикой;</p> <p>5) оздоровительной гимнастикой</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>2) выполнение физических упражнений до «отказа»;</p> <p>3) изменение интенсивности выполнения упражнений</p>
6.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основными ошибками в питании современного человека являются:</p> <p>1) высокая калорийность продуктов;</p> <p>2) большое количество рафинированных продуктов;</p> <p>3) соблюдение режима питания;</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей;</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е</p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. К компонентам здорового образа жизни не относится:</p> <p>1) ежедневная двигательная активность;</p> <p>2) закаливание;</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание;</p> <p>6) гиподинамия</p>
8.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Укажите</p>

	<p>опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <p>1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость</p>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</p> <p>1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное</p>
10.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>
11.	<p>Дополните Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности называется: Профессионально-прикладная</p>
12.	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p>
13.	<p>Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.</p>
14.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности;</p>

	4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
15.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</p> <p>1) личные предпочтения;</p> <p>2) состояние здоровья;</p> <p>3) состояние функциональных систем;</p> <p>4) климато-географические условия для занятий</p>

№ п/п	Задание вариант 2
1.	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p>К основным задачам физического воспитания относятся:</p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>3) развивающие, оздоровительные, профилактические</p>
2.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</p> <p>1) челночный и обычный бег;</p> <p>2) дартс;</p> <p>3) самооборона без оружия;</p> <p>4) прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p>6) стрельба из лука</p>
3.	<p>Дополните</p> <p>Здоровый образ жизни – это _____</p> <p>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>
4.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Производственная физическая культура используется с целью:</p> <p>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</p> <p>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</p> <p>3) восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p>4) повышения работоспособности</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</p> <p>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</p> <p>2) рационально организывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов</p>

	<p>активного отдыха;</p> <p>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</p> <p>4) систематически занимается физической культурой;</p> <p>5) имеет компьютерную зависимость</p>
6.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</p> <p>1) для коррекции физической нагрузки;</p> <p>2) для профилактики вредных привычек;</p> <p>3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</p> <p>4) все вышеперечисленное</p>
8.	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
10.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</p> <p>1) риск возникновения инфарктов миокарда;</p> <p>2) оздоровительное воздействие на организм</p> <p>3) разрушение клеток мозга;</p> <p>4) физическая и психологическая зависимость</p>
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</p> <p>1) утренняя гимнастика;</p> <p>2) физкультурные паузы;</p> <p>3) оздоровительный бег;</p> <p>4) физкультурные минутки</p>

12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</p> <p>1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.</p>
13.	<p>Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные</p>
14.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Перечислите антропометрические показатели:</p> <p>1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки</p>
15.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются</p> <p>1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге</p>

Тестовые задания по разделу 2

Задания по Теме 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
 Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4
Б. 5
 В. 6
 Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. x 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

А. 305 см.

Б. 260 см. В. 310 см.

Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

А. 30 сек.

Б. 24 сек.

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. 2 шага

В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

Б. 8 сек

. В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

Б. 4 тайма по 10 минут

В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. 1 очко

В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

Б. 3

В. 4

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. 5 сек.

В. 10 сек.

Тема 2.8 (3) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4. Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча

Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6. Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7. Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле

В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8. Выберите 2 верных ответа.

При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас от лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены пара

9. В приеме НЕ участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. Диагональный

Г. игроки второго темпа

Тема 2.11. Плавание

1. Как изменяется плотность человека при дыхании?

А. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

Б. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается

В. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

Г. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

2. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше

плавучесть?

А. потому что морская вода теплее речной

Б. потому что морская вода менее плотная

В. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей

Г. потому что в морской воде легче дышать

3. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

А. на 3

Б. на 2

В. на 1,5

Г. на 4

4. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

5. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

А. при движении ноги вниз

Б. при движении ноги вверх

В. при движении ноги вверх и вниз

Г. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

А. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

Б. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

В. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

Г. плотность не влияет на плавучесть

7. Что означает статическое плавание?

А. отсутствие движения

Б. двигательные действия руками и ногами

В. напряжение тела во время движений

Г. напряжение мышц рук и ног во время гребков

8. Что означает динамическое плавание?

А. плавание с помощью разнообразных двигательных действий

Б. неподвижное плавание

В. плавание в команде «Динамо»

Г. фигуры в плавании

9. К какой группе видов спорта относится плавание?

А. циклические

Б. ациклические

В. смешанные

- Г. повторно-интервальные
10. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?
- А. красота движений
- Б. соответствие современному эталону (образцу)
- В. эффективность решения двигательной задачи**
- Г. правильность исполнения
11. Что такое темп?
- А. количество движений на дистанции
- Б. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени**
- В. количество вдохов-выдохов
- Г. длительность двигательного цикла
12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
- А. дыхательная и сердечно-сосудистая**
- Б. мышечная и нервная
- В. выделительная и мышечная
- Г. дыхательная и мышечная
13. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
- А. в любом, без всяких ограничений
- Б. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям**
- В. в дошкольном и младшем школьном возрасте
- Г. в школьном возрасте
14. Что означает принцип прикладной направленности?
- А. прикладывать теоретические знания на практике
- Б. практическое использование умений и навыков в жизни**
- В. заниматься спортом
- Г. теоретические исследования

Перечень контрольных упражнений

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

Составить комплекс ОРУ из 10 -12 упражнений и провести его на группе.

Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.

Тема 2.7(2) «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.

5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой перевернуть в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.7 (3) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ п/п	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 -20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5- 8 кг
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 -20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5- 8 кг

Тема 2.8 (1). Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.10 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

Юноши

Учебный материал	1 курс			2 курс		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4 и выше	4,8 – 5,1	5,2 и ниже	4,3 и выше	4,9 – 5,0	5,1 и ниже
Бег 60 м (с)	8,4 и выше	9,2 – 9,9	10 и ниже	8,2 и выше	9,0 – 9,9	10 и ниже
Бег 100 м (с)	14,5 и выше	15,0	15,9 и ниже	14,2 и выше	14,5	15,5 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,20	б/вр	3,35	4,10	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	9,00	9,30	б/вр	8,30	9,00	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,0	б/вр	12,00	13,30	б/вр
Метание гранаты 700 г (м)	32	27	23	34	30	25
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	210	190 и ниже	235 и выше	220	200 и ниже
Челночный бег 3x10 м (с)	7,3	7,4 – 8,0	8,2 и выше	7,1	7,3 – 7,9	8,0 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	12,0	12,5	13,5	11,5	12,0	13,0
Челночный бег 10x10 м (с)	27,2	28,0	28,5	27,0	27,5	28,0
Выносливость. 6–минутный бег, м	1400 и выше	1200	1000 и ниже	1500	1300	1100 и ниже

Тема 2.11 Плавание.

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение старта с тумбочки;
- выполнение старта из воды толчком ногами от стенки бассейна;
- выполнение простого поворота «Маятник»;
- выполнение открытого плоского поворота;
- плавание 50 м одним из спортивных способов без учета времени

3.4 Контрольные упражнения по Разделу 2

Тестирование уровня физической подготовленности по теме 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Назначение тестового задания

Тестовые задания предназначены для входного контроля и оценки знаний и умений аттестуемых, соответствующих основным показателям оценки результатов подготовки.

Цель тестового задания

- определить уровень физической подготовленности.

Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- выполнять тесты физической подготовленности согласно своему возрасту и уровню подготовки;
- вести контроль и регулировку над физической нагрузкой во время выполнения упражнений.

Знать:

- развитие организма и личности под влиянием его двигательной активности;
- режимы и регулировку физической нагрузки;
- влияние физических упражнений на укрепление здоровья.

Структура тестовых заданий

Работа состоит из практической части, которая включает три тестовых задания.

Практическая часть: виды упражнений:

- ✓ Подтягивание на перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа (девушки) или отжимания от пола
- ✓ Прыжки в длину с места.
- ✓ Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, ноги закреплены за 30 секунд.
- ✓ Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость).
- ✓ Челночный бег 3x10 метров
- ✓ Прыжки на скакалке за 30 секунд

Оценка тестовых заданий

Оценка за тестовое задание выставляется с учетом оценок за пять упражнений. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. На основе итоговой оценки за тест определяется уровень физической подготовленности:

Высокий – «отлично»

Средний – «хорошо»

Низкий – «удовлетворительно»

Таблица учебных нормативов для студентов 1 курса

Виды упражнений	Юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание	11	8	6	19	10	7
Прыжки в длину с места (см.)	230	210	190	185	170	150

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 минуту	50	40	30	44	33	27
Челночный бег 3х10 м (с)	6,9	7,4 – 7,9	8,0 и выше	7.9	8.9	9,0 и выше
Наклон вперед из положения стоя, см	13	8	5 и ниже	16	7	6
Отжимания от пола	20	15	10 и ниже	16	10	8 и ниже
Прыжки на скакалке за 30 секунд	70 и выше	50	45 и ниже	60 и выше	50	45 и ниже

4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне»

Цель контрольного задания

- определить уровень физической подготовленности,
- определить уровень знаний по теории физической культуры.

Перечень объектов контроля и оценки.

Уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Контрольное задание состоит из упражнений на быстроту, гибкость, силу, скоростно-силовые качества.

Виды упражнений

1. Подтягивание из виса на перекладине (количество раз).
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
3. Челночный бег 3*10 м.
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см).

Оценка контрольного задания.

В качестве критерия оценки умений выбрана следующая система:

Оценка за контрольное задание выставляется с учётом оценок выполнения шести упражнений. Контрольные нормативы, установленные учебной программой по физической культуре, оцениваются по таблице. (Смотри приложение 1).

5. Приложение. Система оценки образовательных достижений обучающихся

Универсальная шкала оценки образовательных достижений студентов 1 курса

Юноши

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	4,4 и выше	4,9	5,0 и ниже
Бег 60 м (с)	8,0 и выше	8,8	10 и ниже
Бег 100 м (с)	14,3 и выше	15,0	15,9 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	4,20	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	9,00	9,30	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	12,40	15,0	б/вр
Метание гранаты 700 г (м)	35	27	23
Кросс 5 км	23,30	26,30	б/вр
Прыжок в длину с места (см)	230 и выше	210	190 и ниже
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	24,0	27,30	б/вр
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
Подтягивание: на высокой перекладине из виса (количество раз)	11 - 12 и выше	9 – 10	4 и ниже
Челночный бег 3x10 м (с)	6,9	7,4 – 7,9	8,0 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	12,0	12,5	13,5
Челночный бег 10x10 м (с)	27,2	27,5	28,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	31	27	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	120	100	90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	50	40	30
Наклон вперед из положения стоя, см	13	8	5 и ниже
Выносливость. 6–минутный бег, м	1500 и выше	1300 - 1400	1100 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Девушки

Учебный материал	1 курс		
	5	4	3
Бег 30 м (с)	5,0 и выше	5,7 – 5,5	6,1 и ниже
Бег 60 м (с)	9,3 и выше	9,6 – 10,5	10,6 и ниже
Бег 100 м (с)	16,5 и выше	17,0	17,5 и ниже
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	5,30	б/вр
Бег 2000 м (мин, с)	11,20	12,00	б/вр
Бег 3000 м (мин, с)	б/вр	б/вр	б/вр
Метание гранаты 500 г (м)	20	13	12 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	185	160	150 и ниже
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20,00	21,00	б/вр
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Подтягивание: на низкой перекладине из виса (количество раз)	19	12	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	44	33	27
Челночный бег 3x10 м (с)	7.9	8.9	9,0 и выше
Челночный бег 5x10 м (с)	14,0	14,5	15,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	16	15 - 10	9 - 5
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	130	110	100
Наклон вперед из положения стоя, см	16	7	6
Выносливость. 6–минутный бег, м	1300 и выше	1050 - 1200	900 и ниже
Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5