

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 федеральный округ
Регион	Вологодская область
Наименование ФПП	бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»
ID ФПП	863
ФИО преподавателя-участника внедрения	Куратов Михаил Юрьевич
Специальность/профессия (в формате XX.00.00)	43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Москва ИРПО  
2022 год

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: социально-экономический**

**для профессиональных образовательных организаций**

Регион	Вологодская область
Наименование ФПП	бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»
Наименование специальности	43.02.15 Поварское и кондитерское дело
ФИО преподавателя-участника внедрения	Куратов Михаил Юрьевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

## 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 ОК и 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"><li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li><li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li><li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li><li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 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);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,</li></ul>

		<p>профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- 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;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</li> </ul>

		производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- 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;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных</li> </ul>

		физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
<p>ПК 1.1</p> <p>Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ПК 2.1</p> <p>Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>

		высокой работоспособности
<p>ПК 3.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ПК 4.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>



		высокой работоспособности
<p>ПК 5.1</p> <p>Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ПК 7.1</p> <p>Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих блюд, кулинарных изделий, разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>

		высокой работоспособности
--	--	---------------------------

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>108</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	-
практические занятия	78
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>26</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	18
<b>Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды личностных, метапредметных, предметных результатов, общих и профессиональных компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	
Раздел 1. Теоретическая часть			8	
Профессионально ориентированное содержание				
Введение	Содержание учебного материала			
	1	<b>БИНАРНЫЙ УРОК с учебной дисциплиной ОБЖ</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
Тема 1.1.	Содержание учебного материала			

<b>Основы здорового образа жизни</b>	2	<b>БИНАРНЫЙ УРОК с учебной дисциплиной ОБЖ</b> Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание.	1	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала			
	3	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Профессиональная ориентированность самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 1. 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	Содержание учебного материала			
	4-5	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности, параметров здоровья и их соответствия требованиям избранной профессии.	2	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Содержание учебного материала			
	6	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 1. 5.</b>	Содержание учебного материала			

<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	7-8	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.	2	ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Практическая часть</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>				
<b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b>	Содержание учебного материала		<b>11</b>	
<b>Тема 2.1 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности</b>  <b>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий.</b>  <b>Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</b> <b>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий</b>	9-15	<b>Практическая часть</b> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции в учебной и профессиональной деятельности. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. 5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. 7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика	7	ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1

<b>физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b> <b>Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценка уровня развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</b>  <b>Тема 2.6. Проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</b> <b>Тема 2.7 Использование методов самоконтроля</b>  <b>Тема 2.8 Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</b>		самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Практические занятия</b>			ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
	16	Проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	1	
	17	Самоконтроль, анализ и самооценка уровня здоровья и общефизической подготовленности, профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
	18	Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов для направленной коррекции работоспособности, усталости, утомления в учебной и профессиональной деятельности.	1	
	19	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>				

<b>3.1 Легкая атлетика</b>			<b>29</b>	ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>3.1.1. Легкая атлетика</b>	Практические занятия		<b>8</b>	
	20-21	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега.	2	
	22-23	Отработка техники старта. Бег 100м	2	
	24-27	Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег на средние дистанции. 500 м Финиширование.	4	
<b>Тема 3.1.2. Бег на длинные дистанции</b>	Практические занятия		<b>4</b>	
	28-29	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции.	2	
	30-31	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Отработка финишного рывка	2	
<b>Тема 3.1.3. Бег по пересеченной местности (кроссовая подготовка)</b>	Практические занятия		<b>5</b>	
	32-33	Отработка техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка).	2	
	34	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м	1	
	35-36	Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 2-3км	2	
<b>Тема 3.1.4. Прыжок в длину</b>	Практические занятия		<b>4</b>	
	37-38	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места	2	
	39-40	Выполнение тройного прыжка с места. Отработка техники отталкивания, полёта и приземления	2	
<b>Тема 3.1.5. Прыжок в высоту</b>	Практические занятия		<b>4</b>	
	41	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в высоту	1	



	42	Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.	1	
	43-44	Выполнение прыжка в высоту с разбега. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	
<b>Тема 3.1.6. Совершенствование техники метания в цель и на дальность</b>	Практические занятия		<b>4</b>	
	45-46	Отработка техники метания снарядов. Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м.	2	
	47-48	Метание снаряда с места. Метание снаряда с разбега. Выполнение специальных упражнений.	2	
<b>3.2. Лыжная подготовка</b>			<b>10</b>	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 3.2.1 Техника способов передвижения на лыжах</b>	Практические занятия		<b>7</b>	
	49-50	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	2	
	51-52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	2	
	53-54	Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	2	
	55	Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	1	
<b>Тема 3.2.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения</b>	Практические занятия		3	
	56	Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках (с учетом рельефа местности)	1	
	57	Отработка техники торможения на спусках (с учетом рельефа местности)	1	
	58	Прохождение поворотов. Отработка техники катания при прохождении поворотов	1	

3.3.Спортивные игры			26	ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
Тема 3.3.1. Баскетбол	Практические занятия		10	
	59-60	Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками, одной рукой.	2	
	61	Отработка техники передвижения и остановок	1	
	62	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время	1	
	63-64	Бросок одной рукой сверху. Добивание. Броски по кольцу на время	2	
	65	Техника штрафных бросков.	1	
	66	Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра	1	
	67-68	Совершенствование тактики игры. Освоение игровых навыков	2	
Тема 3.3.2 Волейбол	Практические занятия		16	
	69	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения	1	
	70-71	Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча, верхней прямой подачи	2	
	72-73	Отработка нападающего удара через сетку	2	
	74	Прием мяча сверху	1	
	75-76	Прием мяча снизу после подачи	2	
	77-78	Смешанный прием. Передача вперед	2	
	79-80	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры	2	
	81-82	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	
	83-84	Освоение игровых навыков	2	
3.4. Гимнастика			9	ОК 1,4.8,

<b>Тема 3.4.1</b>  <b>Основная гимнастика</b>	Практические занятия.			ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
	85-86	<b>БИНАРНЫЙ УРОК с учебной дисциплиной ОБЖ 1 час</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	
	87-88	Прикладные упражнения: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
<b>Тема 3.4.2</b>  <b>Спортивная гимнастика</b>	89-90	Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, со скакалкой, в равновесии на бревне.	2	
	91	Элементы акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты; соединение элементов.	1	
	92	Прыжки опорные - «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину. Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом.	1	
	93	Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.	1	
<b>3.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>7</b>	ОК 1,4,8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<i><b>Профессионально ориентированное содержание</b></i>				
<b>Тема 3.5.1</b>  <b>Средства профессионально-прикладной физической подготовки</b>	Практические занятия.			
	94-95	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м.,	2	
	96	Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. Прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла.	1	

	97-98	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность.	2	
	99	Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	1	
	100	Контрольные тесты по ППФП (выполняются в соответствии специальности, по видам физ. подготовки: спортивной, легкой атлетики, метания, гимнастики, упражнений на гибкость).	1	
<b>3.6. Атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала</b>			<b>4</b>	ОК 1,4.8, ПК 1.1; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 4.1; ПК 5.1; ПК 7.1
<b>Тема 3.6.1. Физическая подготовка выпускников учебного заведения в разделе атлетическая гимнастика с методами и средствами тренажерного зала</b>	Практические занятия			
	101-102	Выполнение специальных подготовительных и общих развивающих упражнений на все группы мышц. Работа на тренажерных устройствах.	2	
	103-104	Комплексы атлетической гимнастики.	2	
	105-106	Зачет	2	
	<b>107-108</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>108</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения: (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие 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 гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, табло игровое, 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, 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, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, комплект медболов №3.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **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, сетка заградительная

### **Открытые спортивные площадки:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И. В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### 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 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	– защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	Р 1, Темы 1.1 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата
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 П-о/с, 1.2 П-о/с, 1.3 П-о/с, 1.4 П-о/с, 1.5 П-о/с, Р 2, Темы 2.1 - 2.8 П-о/с, Р3, Р 3.5 Тема 3.5.1 П-о/с	– составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ,
ПК 1.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.	П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1	– сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО



<p>ПК 2.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1</p>	
<p>ПК 3.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1</p>	
<p>ПК 4.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1</p>	
<p>ПК 5.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления хлебобулочных, мучных кондитерских изделий разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.</p>	<p>П-о/с: Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8. Р 3.5 Тема 3.5.1</p>	

<p>ПК 7.1</p> <p>Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих блюд, кулинарных изделий, разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами</p>	<p>П-о/с:</p> <p>Р 1 Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5</p> <p>Р 2 Темы 2.1 - 2.5, 2.6, 2.7, 2.8.</p> <p>Р 3.5 Тема 3.5.1</p>	
--	---	--

# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №1

**Дисциплина:** Физическая культура (базовый уровень)

**Профессия:** 43.01.09 Повар, кондитер (естественно-научный профиль)

**Раздел:** Спортивные игры

<b>Тема занятия</b>	Волейбол. Совершенствование техники.
<b>Содержание темы</b>	Совершенствование техники подачи мяча, верхней передачи двумя руками, верхней прямой подачи. Отработка нападающего удара через сетку
<b>Тип занятия</b>	Практическая работа
<b>Формы организации учебной деятельности</b>	Групповая, парная

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студентов	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
<b>1. Организационный этап занятия</b>				
Приветствие, контроль посещаемости, готовности учебной группы к уроку, выполнение комплекса упражнений с целью физической разминки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствует студентов.</li> <li>- Осуществляет контроль посещаемости и готовности учебной группы к уроку.</li> <li>- Контроль проведения отдельными студентами группы комплекса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приветствуют преподавателя.</li> <li>- Проведение комплекса физических упражнений (отдельными студентами).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений (студенты учебной группы).</li> </ul>	Готовность учебной группы к уроку. Проведение разминки. ОК.04	Визуализация, заслушивание отчета старосты учебной группы о посещаемости, контроль выполнения студентами комплекса упражнений разминки.

	упражнений со студентами учебной группы с целью физической разминки, оказание при необходимости помощи студентам при проведении разминки.			
Актуализация опорных знаний. Целеполагание. Формулирование темы урока. Практическая значимость темы для будущей профессиональной деятельности.	-Организует фронтальную беседу по следующим вопросам: 1.Какие элементы волейбола Вы знаете? 2.Какие трудности встречаются у вас в выполнении этих элементов? 3.Для чего необходимы эти приёмы волейбола? 4.Какие значимые для профессии психические и физические качества	- Активно участвуют во фронтальной беседе, самостоятельно формулируют тему урока «Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча, верхней передачи двумя руками, верхней прямой подачи. Отработка нападающего удара через сетку».	ОК.04	фронтальный опрос

	<p>помогает развить волейбол?</p> <p>5. Как бы Вы сформулировали тему урока (цель урока) исходя из особенностей спортивной игры «Волейбол»?</p> <p>6. Какое значение имеет тема урока для Вашей будущей профессиональной деятельности?</p>			
<b>2. Основной этап занятия</b>				
Выполнение практической работы	<p>- Проводит инструктаж обучающихся по ТБ, выполнению практической работы с просмотром видеоролика «Верхняя передача»</p> <p>- Организует самостоятельную работу обучающихся по выполнению</p>	<p>- Просмотр видеоролика, самостоятельно выполняют задания практической работы в парах, в группах</p>	ОК.04; ОК.08	Самостоятельное выполнение обучающимися заданий практической работы.

	<p>практической работы в парах по обработке упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бросок двумя руками из-за головы</li> <li>• Бросок правой рукой из-за головы</li> <li>• Бросок левой рукой из-за головы</li> <li>• Бросок в пол двумя руками</li> <li>• Бросок правой и левой рукой в пол</li> </ul> <p>- Организует самостоятельную работу обучающихся по выполнению правильности упражнений с использованием сетки.</p> <p>- Осуществляет индивидуальный контроль по выполнению обучающимся заданий практической работы.</p>			
--	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществляет коррекцию техники.</li> <li>-</li> </ul>			
Контроль усвоения новых знаний и способов действий.	- Оценка результатов практической работы.	- Представляют результаты практической работы.		- Результаты выполнения практической работы, самоконтроль, взаимоконтроль.
<b>3. Заключительный этап занятия</b>				
- Обобщение и подведение итогов занятия	- Подводит итоги занятия, делает выводы совместно со студентами в ходе фронтальной беседы.	- Активно участвуют во фронтальной беседе по подведению итогов урока.	ОК.04	Фронтальная беседа

## Технологическая карта № 2 с профессионально-ориентированным содержанием

Дисциплина: Физическая культура (базовый уровень)

Профессия: 43.01.09 Повар, кондитер (профиль обучения: естественно-научный)

Разделы: 2. Учебно-методические занятия, 3.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Тема занятия	Проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. ( 16 занятие) 1 час Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. ( 97 занятие) 1 час			
Содержание темы	Задачи утренней гимнастики. Последовательность выполнения упражнений. Элементы профессиональной направленности в комплексе упражнений. Развитие профессионально важных качеств. Ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность Повышение работоспособности.			
Тип занятия	Практическое занятие			
Формы организации учебной деятельности	Фронтальная, групповая			

Этапы занятия	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Планируемые образовательные результаты	Типы оценочных мероприятий
1.Организационный этап занятия.				



<p>Создание рабочей обстановки. Актуализация опорных знаний. Целеполагание. Формулирование темы урока. Проверка выполнения заданий.</p>	<p>- Приветствует студентов. - Осуществляет контроль посещаемости и готовности учебной группы к уроку. Преподаватель, формулирует тему и предлагает студентам определить цель занятия. Озвучивает план занятия, определяет значимость данной темы через постановку проблемы «Какие средства развития важных профессиональных физических качеств можно применить?» Проверяет выборочно задание по предыдущей теме. - Контроль проведения отдельными студентами группы комплекса упражнений со студентами учебной группы с</p>	<p>- Приветствуют преподавателя. Студенты пытаются сформулировать цели занятия. Слушают план работы. Пытаются сразу дать ответ на проблемные вопросы. Определяют дефицит в знаниях. Отвечают на вопросы задания предыдущего занятия. - Проведение комплекса физических упражнений (отдельными студентами).</p>	<p>Готовность учебной группы к уроку. Проведение разминки. ОК.04</p>	<p>Визуализация, заслушивание отчета старосты учебной группы о посещаемости, контроль выполнения студентами комплекса упражнений разминки.</p>

Актуализация содержания, необходимого для выполнения практических работ	Преподаватель акцентирует внимание студентов на взаимосвязи данной темы с ранее изученными темами. Предлагает определить значимость данной темы для освоения выбранной профессии. Постановка проблемного вопроса: «В чём необходимость решения задач профессиональной направленности в комплексе	Студенты определяют значимость данной темы для освоения выбранной профессии и возможности использования в профессиональной деятельности	ОК 04.	Фронтальный опрос
2.Основной этап занятия				
Осмысление содержания заданий практических 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 знакомит с задачами утренней гимнастики, последовательности выполнения упражнений основными понятиями, задачами и средствами упражнений, основные правила составления комплекса. Ставит проблемный вопрос: «Какие упражнения необходимо включить в комплекс упражнений утренней гимнастики?»	Студенты обсуждают поставленные вопросы, анализируют, делают выводы. Опираясь на предыдущие темы занятий и на корректирующие замечания преподавателя пытаются определить		Фронтальный опрос

		упражнения в комплексе УГ.		
Перенос приобретенных знаний и их первичное применение в новых или измененных условиях с целью формирования умений (творческие, проблемные задачи, ситуации)	В зависимости от получаемой специальности и с ее учётом специфики преподаватель предлагает самостоятельно определить значимые физические качества, на которые необходимо обратить внимание в комплексе УГ с последующим обсуждением. «Какие элементы ППФП можно включить в комплекс упражнений утренней гимнастики?»	Студенты определяют значимые физические качества с учётом специфики получаемой специальности. Самостоятельно определяют элементы ППФП в УГ. После совместного обсуждения анализируют, делают выводы. Студенты разбиваются на группы и составляют комплекс УГ с элементами ППФП.		Самостоятельное выполнение обучающимися заданий практической работы.

Обобщение и систематизация результатов выполнения практического задания	Преподаватель проверяет правильность составления комплексов физических упражнений. Сообщает какие элементы ППФП можно вставить: упражнения на осанку, специальные дыхательные упражнения, специальные упражнения для мышц, глаз и т.д.	Студенты корректируют разработанные комплексы при наличии ошибок	ОК 08	Контроль соответствия правилам составления комплекса УГ
Выполнения практического тренировочного задания по ППФП.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проводит инструктаж обучающихся по ТБ, выполнению практической работы.</li> <li>- Организует самостоятельную работу обучающихся по выполнению Преподаватель предлагает выполнить упражнения на ловкость, координацию, точность, быстроту движения рук: <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнить ведение баскетбольного мяча различными способами,</li> <li>-осуществить броски, передачи мяча в парах;</li> <li>-осуществить броски на точность</li> </ul> </li> </ul>	Студенты поточно выполняют ведение баскетбольного мяча различными способами, осуществляют броски, передачи мяча в парах. Студенты осуществляют командную работу, определяют капитанов. Проводятся командные баскетбольные	ОК.04; ОК.08  Уметь: -вести мяч в баскетболе; - ловить мяч двумя руками, одной рукой; - осуществлять передача мяча от груди. -осуществлять броски в корзину  Знать:	Самостоятельное выполнение обучающимися заданий практической работы.

	<p>-провести командные баскетбольные эстафеты</p> <p>Осуществляет контроль по выполнению обучающимся заданий практической работы, оказание консультативной помощи.</p> <p>Преподаватель предлагает для развития общей выносливости провести медленный равномерный бег с частотой пульса, не превышающей 130-150 уд\ мин. 8-10 мин.</p> <p>Задаёт проблемный вопрос: «Что необходимо учитывать при беге на выносливость?»</p> <p>Выборочно определяет пульс.</p> <p>Ставит проблемный вопрос: «Почему выносливость является важным для профессии физическим качеством?»</p>	<p>эстафеты. Сами подводят итоги. Обсуждают и отвечают на вопрос (учитывать постепенность нагрузки, индивидуальные особенности здоровья, подготовленность).</p> <p>Выполняют бег.</p> <p>Обсуждают и отвечают на вопрос.</p>	<p>- технику ведения мяча в баскетболе;</p> <p>- технику ловли мяча двумя руками, одной рукой;</p> <p>- технику передача мяча от груди;</p> <p>- технику бросков.</p>	Контроль выполнения упражнений.
--	--	--	---	---------------------------------

Контроль усвоения новых знаний и способов действий.	- Оценка результатов практической работы.	- Представляют результаты практической работы.		- Результаты выполнения практической работы, самоконтроль, взаимоконтроль.
3. Заключительный этап занятия.				
Подведение итогов работы; фиксация достижения целей (оценка деятельности обучающихся); определение перспективы дальнейшей работы.  Рефлексия.	Преподаватель с помощью студентов проводит ходьбу, упражнения на расслабление и дыхание. Даёт задание по группам провести самоконтроль (в конце занятия замерить ЧСС). - Подводит итоги занятия, делает выводы совместно со студентами в ходе фронтальной беседы. Обобщает тему с указанием на основные материалы, требующие запоминания, и подводит итог, выделяет наиболее активных студентов, акцентирует внимание студентов, что на последующих занятиях они будут самостоятельно проводить	Студенты выполняют упражнения и измеряют пульс в конце занятия. Он не должен превышать 120 уд\мин. - Активно участвуют во фронтальной беседе по подведению итогов урока. Определяют значимость полученных знаний и сформированных навыков для	ОК 4	Контроль ЧСС  Фронтальная беседа

	<p>комплексы упражнений гимнастики.</p> <p>Преподаватель предлагает студентам встать в средний круг тем, кто разобрался и понял задание, усвоил тему занятия, в остальные круги у кого остались некоторые вопросы.</p>	<p>дальнейшей профессиональной деятельности.</p> <p>Студенты распределяются по залу.</p>		
<p>4. Задания для самостоятельного выполнения.</p>	<p>-Инструктаж по выполнению домашнего задания.</p> <p>Преподаватель определяет содержание заданий для самостоятельного выполнения, которая включает в себя составление комплекса УГ с элементами ППФП.</p> <p>Использовать учебник и ресурсы интернета. Предоставить комплекс в WORD.</p>	<p>Студенты задают вопросы по домашнему заданию, самостоятельно разрабатывают комплекс УГ с элементами ППФП.</p>	ОК 4	Визуализация

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень**

**профиль обучения: социально-экономический уровень**

**для профессиональных образовательных организаций**

Регион	Вологодская область
Наименование ФПП	бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж сервиса»
Наименование специальности	43.02.15 Поварское и кондитерское дело
ФИО преподавателя-участника внедрения, контакты (e-mail, тел.)	Куратов Михаил Юрьевич <a href="mailto:kuratovm@gmail.com">kuratovm@gmail.com</a> 8-911-513-41-74



## СОДЕРЖАНИЕ

1. .ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	9
3. РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ	16
4. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	18

## 1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (ФОС) по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе требований ФГОС СОО, с учетом профессиональной направленности программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» с учетом профессиональной направленности программы среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего и рубежного контроля, промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

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"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</li> </ul>

		<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- 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;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности</li> </ul>

<p>сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация к обучению и личностному развитию;</li> <li>- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- 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;</li> <li>- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	<p>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"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- 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;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</li> </ul>
<p>ПК 1.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания</li> </ul>

сырья, материалов для приготовления полуфабрикатов в соответствии с инструкциями и регламентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ПК 2.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления горячих блюд, кулинарных изделий, закусок сложного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ПК 3.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</li> </ul>

холодных блюд, кулинарных изделий, закусок в соответствии с инструкциями и регламентами.	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ПК 4.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих сладких блюд, десертов, напитков в соответствии с инструкциями и регламентами.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ПК 5.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления хлебобулочных, мучных кондитерских	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной</li> </ul>

изделий разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами.	- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 7.1 Организовывать подготовку рабочих мест, оборудования, сырья, материалов для приготовления холодных и горячих блюд, кулинарных изделий, разнообразного ассортимента в соответствии с инструкциями и регламентами	- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

## 2. Текущий контроль

### Тестовое задание

#### Контроль усвоения учебного материала. Волейбол.

Тип (вид) задания	Проверяемые знания и умения	Примеры	Критерии оценки
Тест, тестовое задание	Знания правил волейбола и основ техники	Тестовое задание (текущий контроль) Цель: проверить уровень знаний студентов правил волейбола и основ судейства. Продолжительность контрольной работы: 20 минут.	Универсальная шкала оценок Технология оценивания: Задания оцениваются следующим образом: за каждый правильный ответ студент получает 1 балл. Максимальное количество баллов — 30. Задания проверяются по ключам.

**1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

**2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

**4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

**5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

**6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

**7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**



- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

**8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**

- а) Сверху двумя руками.
- б) Снизу двумя руками.
- в) Одной рукой снизу.

**9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**

- а) Охлаждать поврежденный сустав.
- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

**10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

- а) Ошибки нет.
- б) Ошибка есть.

**11. Какой подачи не существует?**

- а) Одной рукой снизу.
- б) Двумя руками снизу.
- в) Верхней прямой.
- г) Верхней боковой.

**12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

**13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).**

- а) 1;
- б) 2.

**14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.**

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

**15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

**16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

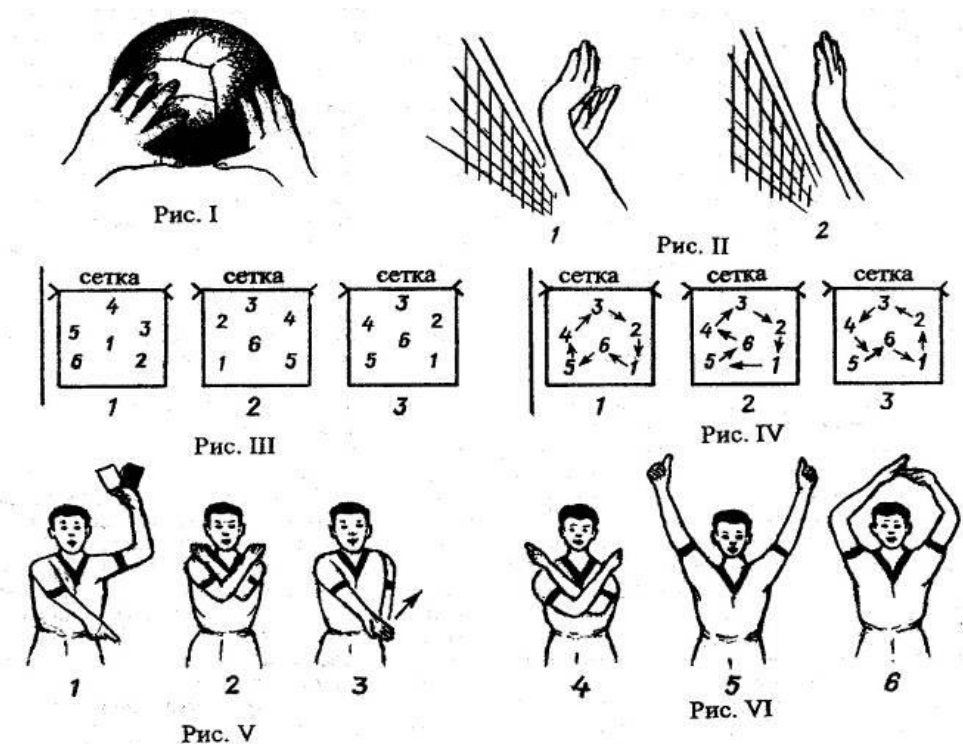
**17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...**

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**

- а) До 15 очков.
- б) До 20 очков.
- в) До 25 очков.

- 19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**  
а) Допускается.  
б) Не допускается.  
в) Допускается с согласия команды соперника.
- 20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**  
а) Одно.  
б) Два.  
в) Три.
- 21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**  
а) подача считается проигранной;  
б) подача повторяется этим же игроком;  
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.
- 22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...**  
а) подача повторяется;  
б) игра продолжается;  
в) подача считается проигранной.
- 23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...**  
а) подача повторяется;  
б) подача считается проигранной;  
в) игра продолжается.
- 24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**  
а) Шесть.  
б) Десять.  
в) Двенадцать.
- 25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?**
- 26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?**
- 27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**  
а) 1, 2, 3;  
б) 2, 3, 4;  
в) 3, 4, 5.
- 28. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...**  
а) беговые упражнения;  
б) упражнения с мячом;  
в) силовые упражнения.
- 29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**  
а) 15:13;  
б) 25:26;  
в) 27:29.
- 30. Стойка волейболиста помогает игроку ...**  
а) быстро переместиться «под мяч»;  
б) следить за полетом мяча;  
в) выполнить нападающий удар.



**Правильные ответы:**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	в	11.	б	21.	а
2.	а	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	б
4.	б	14.	а	24.	в
5.	в	15.	в	25.	а
6.	а	16.	а	26.	б
7.	в	17.	в	27.	б
8.	б	18.	а	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	б	30.	а

## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля проводится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 - 100	5	Отлично
80 - 90	4	Хорошо
70 - 79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	Не удовлетворительно

## Тестирование по определению уровня двигательных способностей студентов средствами баскетбола

Описание тестов, которые подобраны в соответствии с программными требованиями по разделу «Баскетбол».

Тест 1.

Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2х15 м).

По команде «На старт!» обучающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга.

Фиксируют время, которое показывает обучающийся, пересекая финишную линию.

Тест 2.

Челночный бег с ведением мяча 3х10 м.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде «Марш!» обучающийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3.

Штрафной бросок.

Обучающиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. При этом обучающиеся 1го курса могут выполнять штрафной бросок, находясь на 30 см ближе к кольцу.

Тест 4

Бросок в движении.

Обучающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя обучающийся начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5.

Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Обучающиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняют передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Задание можно выполнять двумя группами: одна группа обучающихся выполняет передачи, другая считает; затем группы меняются местами.

Тест 6.

Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации.

Упражнение выполняют на одной половине баскетбольной площадки, в условиях жесткого противодействия соперника. Группа делится на две команды. Учитель вбрасывает мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, стараются выполнить как можно больше передач друг другу так, чтобы мяч не достался соперникам. Допускается ведение мяча, но не более двух ударов мяча об пол. Если игрок одной из команд совершил ошибку (пробежка, фол ит. д.), мяч передают другой команде. Освобожденные от занятия подсчитывают количество результативных и ошибочных передач, выполненных каждым игроком. Результат считается хорошим, если у обучающегося преобладает количество результативных передач над ошибочными, и неудовлетворительным, если ошибок больше, чем результативных передач.

Также учитывается и активность (подсчитывают количество перехватов).

В таблице приведены оценки результатов тестирования по определению уровня двигательных способностей студентов 1-2 курсов средствами баскетбола.

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	курс	«5»		«4»		3	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
«Змейка» с ведением мяча 2х15м(сек.)	1	10.0	11.0	10.5	11.5	11.0	12.0
	2	8.8	9.8	9.0	10.0	9.3	10.3
Челночный бег с ведением мяча 3х10м (сек)	1	8.6	9.0	8.9	9.2	9.2	9.4
	2	8.3	8.6	8.5	8.8	8.8	9.0
Штрафной бросок. 10 бросков (количество попаданий)	1	5	5	4	4	3	3
	2	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении. 10 бросков (количество попаданий)	1	5	5	4	4	3	3
	2	6	6	5	5	3	3
Передачи мяча в стену за 30 сек. (количество передач)	1	19	18	18	17	17	16
	2	20	19	19	18	18	17

### Практическое задание

**Задание:** выполните комплекс упражнений ОРУ.

Тип (вид) задания	Проверяемые знания и умения	Примеры	Критерии оценки
Практическое задание	Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры	Практическое задание( <b>текущий контроль</b> ): провести комплекс упражнений ОРУ. Цель: проверить уровень умения студентов выполнять комплексы упражнений индивидуальной направленности	Демонстрация правильного выполнения комплекса физической культуры <b>отлично</b> - Работа выполнена правильно, в полном объеме <b>хорошо</b> - Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя, <b>удовлетворительно</b> - Работа выполнена с существенными ошибками <b>неудовлетворительно</b> - Работа не выполнена

Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с  
элементами ППФП  
(текущий контроль).

Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.  
Работа состоит из двух заданий.

Уровень	Задание	Проверяемые умения	Тема	Требуемый объем	Время выполнения
Базовый	Составить и продемонстрировать	Умение выполнять комплексы оздоровительной физической культуры	Комплекс упражнений утренней или гигиенической гимнастик и с элементами ППФП	6-8	8-10 мин
Повышенный	Составить и продемонстрировать с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной)	Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры	Составление и проведение комплексов в утренней, вводной и производственной гимнастик и	8-12	10--15 мин

«5» - студент демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - студенты допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

### 3. Рубежный контроль

№ раздела, темы	Варианты междисциплинарных заданий
<p><b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>  <b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни</b></p>	<p>Задания направлены на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни:  <i>выполнение индивидуального междисциплинарного проекта:</i>  - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности»  - «Здоровый студент – востребованный специалист»</p>
<p><b>Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности.  <i>Выполнение индивидуального междисциплинарного проекта</i>  -«Средства современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику профессиональных заболеваний и травматизма»  - «Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности»  - «Возможности физической культуры в решении задач, ориентированных на профессиональную деятельность»  - «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности»  <i>Практическое задание:</i>  - определение влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека, обоснование и соблюдение мер профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p>
<p><b>Раздел 2. Учебно-методические занятия</b></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкультпауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:  - выполнение практического задания «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:  - физкультпауз в режиме рабочего дня;  - вводной и производственной гимнастики,</p>

	<p>- для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</p> <p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практического задания «Физическая культура и профессия»;</li> <li>- составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</li> <li>- составление индивидуальной оздоровительной программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</li> </ul> <p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности;</li> <li>- применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня</li> </ul>
<p><b>Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия</b>  <b>Тема 3.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые прикладные умения и навыки, а также физические и психические качества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профиоограммы;</li> <li>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;</li> <li>- контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.</li> </ul>

## ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам рубежного контроля проводится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 - 100	5	Отлично
80 - 90	4	Хорошо
70 - 79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	Не удовлетворительно

## 4. Промежуточная аттестация

## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ



## Критерии оценки ответов на зачетные вопросы

«5» – ответ четкий, грамотный, логичный. Ответы полные, подкреплены примерами, показаны глубокие знания теории. Студент способен использовать теоретические знания при решении практических задач.

«4» – ответ правильный, недостаточно четкий. Студент показал знание материала, но не привёл примеры, слабо ориентируется в теории.

«3» – ответ недостаточно полный, непоследовательный, с ошибками. Слабое знание учебного материала, неуверенность в ответах, допускаются неточности.

«2» – ответы на вопросы неполные, имеются грубые ошибки, либо ответ отсутствует. На дополнительные вопросы нет ответов.

1. Назовите основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
2. Что вы понимаете под физической культурой личности?
3. Дайте определение следующим понятиям: "физическая культура", "спорт", "физическое воспитание", "физическое развитие", "физическая подготовленность"
4. Расскажите об Олимпийском движении (история, традиции, значение).
5. Охарактеризуйте факторы здорового образа жизни.
6. Расскажите о физической культуре как одном из факторов здорового образа жизни (роль в профилактике заболеваний и укреплении здоровья).
7. Охарактеризуйте вредные привычки и их воздействие на организм. Расскажите о профилактике вредных привычек средствами физической культуры.
8. Организация режима дня и двигательной активности школьника и студента.
9. Назовите задачи, правила и упражнения утренней зарядки с элементами ППФП.
10. Дайте краткую характеристику современных спортивно-оздоровительных систем?
11. Расскажите о правилах поведения и технике безопасности на занятиях физическими упражнениями.
12. Назовите особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
13. Расскажите о правилах проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом с элементами ППФП.
14. Как организовать занятия физическими упражнениями по коррекции фигуры (назовите способы регулирования массы тела).
15. Охарактеризуйте основные признаки утомления (что такое утомление, внешние и внутренние признаки).
16. Что такое нагрузка? Что определяет величину нагрузки? Способы её регуляции.
17. Расскажите о самоконтроле при самостоятельных занятиях физическими

упражнениями и спортом (цели, показатели самоконтроля (субъективные и объективные).

18. Докажите важную роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности?

### Критерии оценки теоретической части

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации проводится в соответствии с универсальной шкалой, представленной в таблице:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
90 - 100	5	Отлично
80 - 90	4	Хорошо
70 - 79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	Не удовлетворительно

### Критерии оценки практической части

1. Физические качества, способности и двигательные умения отвечают требованиям контрольных нормативов.
2. Обучающийся демонстрирует динамику развития собственных физических качеств и двигательных умений.
3. Выполнение, анализ и самоанализ выполнения контрольных заданий по общефизической подготовленности и состояния здоровья.

## 2семестр

### Контрольные задания по оценке уровня физической подготовленности юноши

№ № п/п	Направленность задания	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Скоростно-силовая подготовленность — бег 100 м (с) или челн. бег (с) 5*10	14.3с 13,1	14.6с 13.8	15.0 14.5
2.	Общая выносливость — бег 3000 м (мин, с) или кросс по слабопересечённой местности	14.30с 15.00	15.00 15.30	16.00 16.30
3.	Силовая подготовленность — подтягивание на перекладине (количество раз)	10	8	6
4.	ППФП. Передача верхняя двумя руками в цель (раз)	10	8	6

**Примечание.** ППФП: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### **Контрольные задания по оценке уровня физической подготовленности девушки**

№ № п/п	Направленность задания	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Скоростно-силовая подготовленность — бег 100 м (с) или челн. бег (с) 5*10	17.2с 15,5	17.6 15,7	18.00 15,9
2.	Общая выносливость — бег 2000 м (мин, с) или кросс по слабопересечённой местности	11.20с 12.00	12.00 13.00	14.00 14.30
3.	Силовая подготовленность — поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз) за 5 мин.	70	55	45
4.	ППФП. Передача верхняя двумя руками в цель (раз)	8	6	4

**Примечание.** ППФП: Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Студенты подготовительной группы выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья с учётом противопоказаний и дозирования нагрузки.

Студенты специальной группы выполняют те упражнения, которые доступны им по состоянию здоровья или демонстрируют технику выполнения:

подтягивание на перекладине (юноши);

поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

бег 100 м или челночный бег

бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);

передача верхняя двумя руками в цель.