

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БП.07 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Рабочая программа учебного предмета БП.07 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением от 12.05.2016, протокол №2/16, ФГОС по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 N 461.

Разработчик(и): Панкрашин Денис Александрович

Рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета КИМК

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

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

## **1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения программы**

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

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

Программа входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

### **1.3 Аттестация предмета**

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

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

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

Периодичность текущей аттестации каждое практическое занятие.

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

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

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>176</b>
<b>в том числе:</b>	
– практические занятия	117
– самостоятельная работа	59
– промежуточная аттестация:	
– 1 семестр – ДФК реферат	
– 2 семестр - дифференцированный зачет	

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

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

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

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

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

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

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

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

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

Смысл образование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

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

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

Учить:

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

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

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

- владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

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

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

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

Познавательные

Логические:

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

Общеучебные:

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

Коммуникативные

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

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Регулятивные:

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

#### Познавательные

##### Логические:

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

##### Общепредметные:

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

##### Коммуникативные:

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

### **Предметные результаты**

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

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



связанных с учебной и производственной деятельностью;

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

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

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

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

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

### 3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>	
Тема 1.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	1	
	7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	1	
	8. Эстафетный бег.	1	
	9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	10. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	4	3
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	3. Прыжок в высоту.	1	

	4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Анализ основ техники изучаемых упражнений.	3	3
Тема 1.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	4. Метание гранаты 500, 700 грамм.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор и систематическое выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости с использованием разновидностей бега и прыжков.	4	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Психофизические основы учебного и производственного труда.	2	2
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление плана-конспекта по самостоятельному занятию, выбрав любое направление в гимнастике, дозировки нагрузки для юношей и девушек. Изучение гимнастической терминологии.	5	3

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	2
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	
	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	5. Обучение техники лазания по канату.	2	
	6. Упражнения на равновесие.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение комплексов различной направленности из ритмической, атлетической гимнастики.	5	3
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1. Группировки и перекаты.	2	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	3	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	3	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Провести самостоятельное тестирование и анализ результатов физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	5	3
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.			
<b>II семестр</b>			
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Стойки. перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	2. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	3. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	4. Повороты различными способами.	1	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	2
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.	1	
	4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	2
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
	3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	2
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите, нападении.	3	
	4. Учебная двухсторонняя игра.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплексов производственной гимнастики с учетом профессии (специальности).	5	3
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>24</b>	

Тема 4.1. Стойки и перемещения	1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейство. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	2
	2.Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	2
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	1	
Тема 4.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	2
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление и совершенствование технических и тактических приёмов в соревновательной деятельности. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	2
	2. Выполнение верхней боковой подачи.	1	
	3. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	4. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	

	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплексов, направленных на профилактику нарушения осанки.	5	3
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Основы здорового образа жизни.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	7. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров.	3	3
Тема 5.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	2	
	3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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



#### 4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
	Тема 1.1 Ходьба, бег	13
	Самостоятельная работа	4
	Тема 1.2 Прыжки	4
	Самостоятельная работа	3
	Тема 1.3 Метание	5
	Самостоятельная работа	4
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>30</b>
	Тема 2.1 Строевые упражнения.	6
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.3 Акробатические упражнения	12
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>24</b>
	Тема 3.1 Стойки, перемещения	4
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.2 Передачи мяча	4
	Тема 3.3 Ведение мяча	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.4 Броски мяча	4
	Тема 3.5 Тактические действия	9
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>24</b>
	Тема 4.1 Стойки и перемещения	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.2 Передачи мяча	4
	Тема 4.3 Приём мяча	2
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.4 Подачи мяча	5
	Тема 4.5 Тактические действия	10
	Самостоятельная работа	5
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
	Тема 5.1 Ходьба, бег	11
	Самостоятельная работа	3
	Тема 5.2 Прыжки	4
	Тема 5.3 Метание	3

## 5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный комплекс:

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

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

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

### 5.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

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

#### Основная

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).
3. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-

5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### Интернет-ресурсы:

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

#### Нормативные документы

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

## 6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата (по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)
Личностные	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовок к труду. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, её психофизическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, саморазвитию и личностному самоопределению. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Проверяется устным опросом.
Метапредметные	Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Самостоятельное использование и оценивание показателей функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения функционального состояния организма, физической подготовленности. Умение извлекать и использовать полезную информацию изучаемых дисциплин для

	<p>повышения уровня знаний в области физической и адаптивной культур, улучшения морфофункционального состояния организма, в социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, использовать принципы сотрудничества с преподавателями, сверстниками в учебной, социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
Предметные	<p>Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.</p> <p>Проверяется устным опросом.</p>
	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Освоение техники беговых упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетный бег, бег с изменением скорости и направления, равномерный бег 1000-2000 м), высокий и низкий старты, стартовый разгон, финиширование.</p> <p>Умение выполнять технически грамотно: прыжки в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега; прыжки в высоту; метание гранаты весом 500 грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); метание малого мяча на дальность, на точность.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Умение выполнять строевые упражнения, перемещения.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений (в парах, с гимнастической палкой, мячом, обручем, с гантелями, с набивными мячами, на гимнастической стенке, на матах, на гимнастической</p>

	<p>скамейке).</p> <p>Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, для коррекции зрения). Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастик.</p> <p>Сдать контрольные нормативы.</p> <p>Умение самостоятельно составлять и проводить комплексы различной физкультурно-оздоровительной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Баскетбол.</b></p> <p>Освоение основных игровых элементов (ведение, передачи, ловля мяча, броски в кольцо).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами баскетбола.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий;</li> <li>- устный опрос.</li> </ul> <p>Оценка выполнения практических заданий.</p>
	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Умение выполнять базовые технические элементы (передачи мяча, подачи, нападающий удар, блокирование, приём мяча после нападающего удара и подачи).</p> <p>Умение выполнения технико-тактических действий студентов в учебно-тренировочной игре.</p> <p>Знание правил соревнований и судейства.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельное проведение студентом занятия с решением задач по развитию физических качеств средствами волейбола.</p> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка демонстрируемых умений,</li> </ul>

	<p>выполняемых действий. Оценка выполнения практических заданий.</p> <p>Промежуточная аттестация: - оценка выполнения контрольной работы; - оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
--	---

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

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

**БП.07 Физическая культура**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения: очная

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине БП.07 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 35.02.12, Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014, № 376, примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и):

Панкрашин Денис Александрович, КИМК

Рассмотрено и одобрено на заседании Методического совета КИМК

от «25» апреля 2022 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко



## 1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БП.06 «Физическая культура».

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

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

Код ОК	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
ОК 2 ОК 3 ОК 6	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У2	Умение пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.
	У3	Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.
	У4	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
	У5	Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

## 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

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

Краткое наименование раздела (модуля) /	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий	Промежуточная

темы дисциплины	ния		контроль	аттестация
<b>Легкая атлетика</b>				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Ходьба, бег, терренкур	31 32 33 34 35 У1 У2 У3 У4 У5 У6	Способность изложить основы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 19,20,22, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35)	Дифференцированный зачет (п.6.1)
		Способность применять основы терренкура на практике.		
		Способность применять тактику построения эстафетного бега на занятиях.		
		Способность демонстрировать технику спортивной ходьбы, ходьбы с выполнением с различными общеразвивающими упражнениями.		
		Способность показать правильную технику низкого и высокого старта, разгон, финиширования.		
		Способность демонстрировать правильную технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
		Способность демонстрировать правильную технику специальных беговых упражнений		
		Способность демонстрировать технику держания и передачи эстафетной палочки.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 3-4 шагов.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Прыжки		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка в высоту.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжков со скакалкой.		
Метания		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча на дальность.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров с разбега		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель с места.		
СРС по Темам 1.1 1.2 1.3		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания метание гранаты 500, 700 грамм.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 5.1 5.2 5.3		Способность анализировать технику изучаемых упражнений. Способность соблюдать оптимальный режим суточной двигательной активности. Способность составить и выполнить комплекс упражнений на развитие общей выносливости, силы для повышения работоспособности.		
СРС по темам 9.1 9.2 9.3		Способность составить и выполнить комплекс упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, эспандеров, тренажеров. Способность составить план-конспект по самостоятельному занятию.		
<b>Гимнастика</b>				
Строевые упражнения		Способность изложить основы техники безопасности на занятиях гимнастики. Способность изложить основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4, 8, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53).	Дифференцированный зачет (п.6.1)
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения строевых упражнений, перестроений.		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ в парах.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	32 33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику лазания по канату.		
	У2			
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения упражнения на равновесие.		
	У4			
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения группировки и перекатов.		
	У6			
Акробатические упражнения		Способность демонстрировать правильную технику выполнения стойки на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
		Способность демонстрировать правильную технику		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Темам 2.1 2.2 2.3  СРС по Темам 6.1 6.2 6.3  СРС по Темам 10.1 10.2 10.3		выполнения комбинации из изученных элементов.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка через козла.		
		Способность перечислить гимнастические термины. Способность составить и выполнить: простейшие комбинации акробатических упражнений; комбинации на развитие гибкости, выносливости, силы с учетом здоровья, физической подготовленности; комплексы упражнений различной направленности из ритмической и атлетической гимнастики.		
<b>Баскетбол</b>				
Стойки. перемещения	3132  33  3435	Способность изложить основы техники безопасности на занятиях баскетболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4,9, 11, 13, 15, 16, 17, 36, 37, 38, 39, 40)	
		Способность перечислить правила судейства баскетбола.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения средней и низкой стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком.		
		Способность демонстрировать		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Передачи мяча	У1	правильную технику выполнения поворотов различными способами.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.1)
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли одной рукой от плеча на месте и в движении.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча из-за головы.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
Ведение мяча		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с изменением направления правой и левой рукой.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		



Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Броски мяча		Способность демонстрировать технику выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
Тактические действия		Способность анализировать и грамотно использовать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действий в защите.		
		Способность использовать правильную индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
СРС по темам				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
3.1 3.2 3.3 3.4 3.5 СРС по темам 7.1 7.2 7.3 7.4 7.5		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений. Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины. Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности.		
<b>Волейбол</b>				
Стойки и перемещения		Способность излагать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 4, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 53)	
		Способность излагать правила судейства волейбола.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).		
Передачи мяча	31 32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	Дифференцированный зачет (п.6.1)
	33 34	вперёд и назад, вправо и влево.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча во встречных колоннах.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС			
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.				
	У3					
	У4					
	У5					
Приём мяча	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу двумя руками на месте после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.				
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.				
Подачи мяча		Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней прямой подачи.				
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней боковой подачи.				
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения нижней прямой подачи.				
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения атакующего удара.				
		Способность анализировать индивидуальные тактические действия в защите и нападении.				
		Способность анализировать командные тактические действия в защите.				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тактические действия		Способность правильно применять индивидуальные тактические действия в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действия в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действия в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность анализировать основы техники изучаемых упражнений.		
СРС по Темам 4.1 4.2 4.3 4.4 4.5		Способность формулировать правила игры, судейства, перечислить термины.		
		Способность применять изученные технические и тактические приёмы в игровой и соревновательной деятельности.		
		Способность проводить самостоятельное тестирование и анализ		
		результатом физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
СРС по Темам 8.1 8.2 8.3 8.4 8.5				

#### 4 Описание процедуры оценивания

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

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина

(активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

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

### **Критерии оценивания устного ответа**

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

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

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

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

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

### **Критерии оценивания письменной работы**

(оценочные средства: реферат)

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

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

связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 1.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
11. Основные причины травматизма.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями.
14. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
15. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры.
16. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
17. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
18. Что является наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
19. Основные признаки внешнего утомления.
20. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
21. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
22. Что понимается под системой физических упражнений? Общая характеристика.
23. Охарактеризовать атлетическую гимнастику как систему упражнений. Её направленность.
24. На решение каких задач направлены атлетические единоборства, как системы физических упражнений?
25. Ритмическая гимнастика является системой физических упражнений?
26. Раскрыть понятие «быстроты».
27. Раскрыть понятие ловкости.
28. Раскрыть понятие силы.
29. Раскрыть понятие координации.

30. Раскрыть понятие выносливости.
31. Раскрыть понятие гибкости.
32. Назвать виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.
33. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются.
34. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?
35. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?
36. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
37. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
38. Кто придумал баскетбол как игру?
39. Что такое "дриблинг"?
40. Что такое зонная защита?
41. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
42. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
43. В каком году был изобретен волейбол?
44. Сколько времени дается команде при замене игрока?
45. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
46. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
47. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
48. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики.
49. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
50. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
51. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
52. Рассказать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
53. Назовите личностные качества человека, нормы и правила поведения в условиях совместной деятельности, формирующихся в процессе занятий физической культурой.

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

### **6.1. Рефераты для дифференцированных зачетов.**

1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культуры.
5. Олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в России, его цели и задачи.